

**PENGEMBANGAN LATIHAN *IMAJERI* BERBASIS AUDIO UNTUK
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN
ATLIT TENIS LAPANGAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Muhammad Yanuar Khilman

NIM. 14602241035

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2018

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

“Pengembangan Latihan *Imajeri* Berbasis Audio untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlit Tenis Lapangan Daerah Istimewa Yogyakarta”


Disusun Oleh:

Muhammad Yanuar Khilman
NIM. 14602241035

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan,

Yogyakarta, November 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi PKO



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Abdul Alim, M.Or.
NIP. 19821129 200604 1 001

PERSETUJUAN

Skripsi ini berjudul “Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlit Tenis Lapangan Daerah Istimewa Yogyakarta”, yang di susun Oleh Muhammad Yanuar Khilman NIM.14602241035 ini telah di setuju oleh pembimbing untuk di ajukan guna memenuhi sebagaimana persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Yogyakarta, November 2018

Pembimbing,



Drs. Abdul Alim M.Or

NIP.19821129 200604 1 1001

SURAT PERNYATAAN

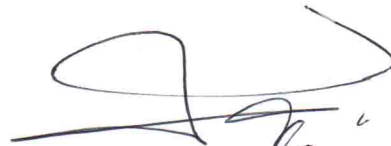
Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Muhammad Yanuar Khilman
NIM : 14602241035
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk
Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlit Tenis Lapangan

menyatakan bahwa skripsi ini benar – benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang di tulis atau di terbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta , 21 November 2018

Yang menyatakan,



Muhammad Yanuar Khilman

NIM.14602241035

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan

Disusun Oleh:

Muhammad Yanuar Khilman
NIM. 14604221035

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta

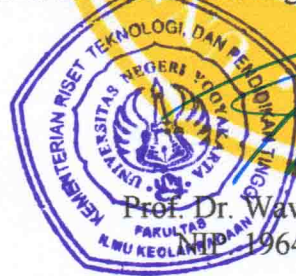
Pada tanggal 21 November 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Abdul Alim, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		11/12 - 2018
Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or Sekretaris		16/12 - 2018
Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. Penguji		5/12 - 2018

Yogyakarta, Desember 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIM. 19640707 198812 1 001

MOTTO

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang.
(Al Faatihah 1)

Yang terbaik di antara kalian adalah mereka yang berakhlak paling mulia
(Nabi Muhammad SAW)

Selalu berusaha keras untuk masa depan dan jadikan masa lalu sebagai acuan dan
pelajaran untuk masa depan yang akan datang
(Penulis)

‘Be sure of yourself and believe that everything’
(penulis)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim...

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, dengan mengharap ridho-Mu semata kupersembahkan karya kecilku ini teruntuk:

1. Kedua orang tua saya , Bapak Muhemin dan Ibu Roidah tercinta, kedua adikku Silvi dian Lestari, dan Novia Fathy Zahrani tersayang, yang senantiasa selalu mendukung, memberi motivasi, membimbing, mendoakan, dan nasihat atas segala arahan dan pengorbanannya.
2. Kepada kekasih tersayang saya Nabila Dwiningsih beserta keluarganya tercinta, sebagai motivator terbesar dalam hidup saya, terima kasih atas do'a dan kasih sayangnya selama ini dan juga semua dukungan yang telah diberikan baik moral maupun materi yang tak ternilai harganya, semoga Allah membalasnya dengan sebaik-baik pembalasan.
3. Teman – teman terbaik saya dari PKO B khususnya cabang olahraga tenis lapangan

**PENGEMBANGAN LATIHAN *IMAJERI* BERBASIS AUDIO UNTUK MENGURANGI
TINGKAT KECEMASAN ATLET TENIS LAPANGAN DAERAH
ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh :

Muhammad Yanuar Khilman
14602241035

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan suatu produk berupa media audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet tenis lapangan. Media audio ini digunakan untuk mempermudah atlet dan pelatih dalam menghadapi pertandingan.

Metode penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Media audio pengembangan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet tenis lapangan ini terlebih dahulu divalidasi oleh satu ahli materi dan satu ahli media. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 7 langkah dalam melaksanakan pengembangan, adapun metode pengambilan data menggunakan metode *incidental sampling*, yaitu teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel berdasarkan pada kebetulan atau insidental terhadap 30 atlet atau mahasiswa UKM UNY.

Hasil penelitian dan pengembangan: secara keseluruhan, pengembangan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet tenis lapangan ini dikategorikan layak digunakan. Berdasarkan dari validasi ahli, kelayakan dari media pengembangan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet tenis lapangan meliputi: penguji ahli materi oleh Bapak Komarudin S.Pd M.A sebesar 84,3% dan penguji ahli media oleh Bapak Nawan Primasori M.Or sebesar 88,89%. Dari uji coba produk diperoleh kelayakan sebesar 78,56%. Secara keseluruhan media pengembangan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet tenis lapangan ini layak digunakan untuk panduan mengevaluasi dan mengetahui tingkat kecemasan atlet tenis lapangan.

Kata kunci: *Berbasis Audio, Tingkat Kecemasan, Tenis Lapangan*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlit Tenis Lapangan” dapat diselesaikan dengan lancar.

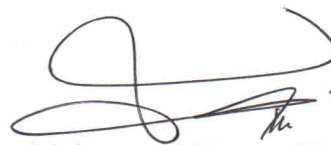
Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan barbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Abdul Alim M.Or, selaku Dosen Pembimbing TAS, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Komarudin, S.Pd., M.A. selaku ahli materi yang telah memberikan saran serta masukan untuk pengembangan yang dilakukan.
3. Nawan Primasoni, M.Or. selaku ahli media yang telah memberikan saran serta masukan untuk pengembangan yang dilakukan.
4. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap tugas akhir skripsi saya.
5. CH. Fajar Sri Wahyuniarti, S.Pd., M.Or., Ketua jurusan PKO, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin penelitian.
6. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas akhir skripsi ini.

7. Teman-teman PKO B 2014, terima kasih kebersamaanya dan mohon maaf bila banyak salah
8. Dan semuanya yang tidak saya sebutkan satu persatu saya ucapkan banyak terima kasih sebesar – besarnya karena tanpa kalian semua ini tidak akan tercapai dengan baik dan semestinya.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, November 2018
Penulis,



Muhammad Yanuar Khilman
NIM. 14602241035

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Spesifikasi Produk.....	6
G. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Pengembangan	9
2. Hakikat Permainan Tenis Lapangan	9
3. Latihan.....	10
4. Hakikat imajeri.....	12
5. Media.....	17
6. Kecemasan (<i>Anxiety</i>).....	19
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	22
BAB III. METODE PENELITIAN.....	25
A. Model Pengembangan	25
1. Analisis Kebutuhan	26
2. Desain Produk	27
3. Pengembangan Produk	27
4. Produk Awal.....	27
5. Validasi Produk	28
6. Revisi Produk	28
7. Produk Akhir	29
B. Subjek Uji Coba	29

1. Subjek Uji Coba Ahli	29
2. Subjek Uji Coba Atlit Dan Mahasiswa UKM UNY	29
C. Instrumen Pengumpulan Data	30
D. Instrumen Penilaian Ahli	32
E. Validasi Instrumen.....	34
F. Reliabilitas Instrumen.....	35
G. Teknik Analisis Data	35
H. Analisis Data Ahli Materi Dan Ahli Media.....	35
I. Analisis Data Responden.....	36
 BAB IV. HASIL PENGEMBANGAN DAN PEMBAHASAN.....	 37
A. Pengembangan Produk.....	37
1. Deskripsi Analisis Kebutuhan.....	37
2. Desain Produk	38
3. Deskripsi Pengembangan Produk Awal.....	39
4. Pembuatan Produk Awal.....	40
5. Validasi Ahli	47
6. Revisi Produk	51
7. Produk Akhir.....	56
8. Pembahasan.....	57
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	 58
A. Kesimpulan.....	58
B. Implikasi Hasil Penelitian	58
C. Keterbatasan Penelitian	59
D. Saran.....	60
 DAFTAR PUSTAKA	 61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penilaian Aspek Materi Oleh Ahli Materi	32
Tabel 2. Penilaian Oleh Ahli Media tahap 1	32
Tabel 3.Revisi Oleh Ahli Media	33
Tabel 4.Penilaian Oleh Ahli Media Tahap 2	33
Tabel 5.Penilaian Oleh Atlit dan Mahasiswa UKM UNY.....	33
Tabel 6.Kategori Presentase Kelayakan.....	36
Tabel 7. Kategori Presentase Kelayakan.....	36
Tabel 8.Hasil Penilaian Validasi Ahli Materi	47
Tabel 9.Data Hasil Penilaian Ahli Materi	48
Tabel 10.Hasil Penilaian Validasi Ahli Media Tahap 1	49
Tabel 11.Data Hasil Penilaian Oleh Ahli Media Tahap 1.....	50
Tabel 12.Hasil Penilaian Ahli Media Tahap 2	51
Tabel 13. Data Hasil Penilaian Oleh Ahli Media Taahap 2	51
Tabel 14.Data Hasil Uji Coba Atlit Dan Mahasiswa UKM UNY	54
Tabel 15. Data Hasil Penilaian Uji Coba Atlit Dan Mahasiswa UKM UNY....	55
Tabel 16. Hasil Penilaian Uji Validasi Dan Uji Coba Produk.....	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Skema Kerangka Berpikir	24
Gambar 2. Model Penelitian R & D(Sugiyono,2003:409).....	25
Gambar 3. Media Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlit Menjelang Pertandingan	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Expert Judgement Ahli Materi	64
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi Ahli Materi	65
Lampiran 3. Instrumen Penilaian Ahli Materi	66
Lampiran 4. Surat Permohonan Expert Judgement Ahli Media	69
Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi Ahli Media	70
Lampiran 6. Instrumen Penilaian Ahli Media Tahap I.....	71
Lampiran 7. Instrumen Penilaian Ahli Media Tahap II	74
Lampiran 8. Hasil Penilaian Produk Ahli Media dan Ahli Materi.....	77
Lampiran 9. Surat Ijin Uji Coba Penelitian.....	78
Lampiran 10. Surat Keterangan Expert Judgement Ahli Materi	79
Lampiran 11. Surat Keterangan Expert Judgement Ahli Media	80
Lampiran 12. Instrumen Penilaian Uji Coba Produk	81
Lampiran 13. Hasil Uji Coba Produk.....	87
Lampiran 14. Surat Keterangan	89
Lampiran 15. Dokumentasi	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tenis lapangan merupakan olahraga yang biasanya dimainkan antara dua pemain atau antara dua pasangan masing-masing dua pemain. Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola tenis. Tujuan permainan adalah memukul bola melewati net dan masuk ke dalam kotak area lawan hingga lawan tidak dapat mengembalikan bola tersebut. Dalam Tennis lapangan aspek latihan sangat penting terhadap prestasi maksimal atlet di lapangan, adapun aspek tersebut meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Dalam fisik tenis lapangan meliputi kekuatan, kecepatan, *power*, *balance*, dan daya tahan atlet. Teknik meliputi teknik *forehand*, *backhand*, *smash*, *servis*, dan *voly*. Dalam taktik tenis lapangan meliputi zona bermain seperti *the baseline*, *3/4 court*, *the mind court*, dan *the net*. Berdasarkan *phase of play* meliputi *defending*, *rallying*, dan *attacking*. Namun dalam permainan tenis aspek mental menjadi aspek penting dalam tujuan utama pelatihan olahraga prestasi atlet, tanpa mental aspek lain seperti fisik, taktik, dan teknik tidak akan bisa tersampaikan dengan baik misalnya seorang pemain mempunyai fisik bagus, taktik bermain yang mumpuni dan teknik yang bagus namun mental yang buruk maka atlet tersebut tidak bisa mengaplikasikan fisik, teknik, maupun taktik yang seharusnya dapat menjadi kemenangan mudah namun bisa menjadi bomerang dan mengalami kekalahan.

Pelatih menjadi faktor penting latihan, Kita tahu dan sering melakukan latihan namun pelatih masih kurang dalam melatih mental atlet khususnya mental

kecemasan atlet sebelum atau menjelang pertandingan. Faktor kurangnya pemahaman ataupun referensi seorang atlet dalam aspek latihan menjadi faktor penting dalam latihan, oleh karena itu pelatih jangan hanya melatih atlet dengan latihan fisik, teknik, maupun taktik saja melainkan harus melatih mental atlet juga. Dalam peranannya pelatih terkadang terlalu fokus terhadap fisik, teknik dan taktik saja sehingga ketika pertandingan performa atlet yang harusnya bagus dalam latihan tidak muncul saat pertandingan. Karenanya pelatih harus memahami dan mengetahui aspek latihan yang baik terhadap atlitnya.

Maka dari itu mental juga perlu dilatih oleh seorang atlet agar dalam pertandingan tingkat kecemasan atlet dalam bertanding stabil, dalam hal ini kecemasan atlet biasanya datang sebelum atau menjelang atlet bertanding. Atlet yang mengalami kecemasan pada saat atau sebelum pertandingan dapat dilihat dengan jelas seperti keinginan pergi ke toilet berkali kali, keringat panas dingin padahal belum bertanding dan bingung melakukan sesuatu sebelum pertandingan.

Pada kondisi dan situasi di lapangan pada saat atau sebelum pertandingan ketenangan menjadi faktor utama dari mental atlet. Tetapi kenyataan di lapangan masih banyak atlet yang merasa gugup maupun merasa cemas sebelum ataupun menjelang pertandingan. Adapun faktor yang menyebabkan kecemasan tersebut seperti takut dengan lawan, tidak percaya diri, takut dengan situasi pertandingan maupun hal yang mengganjal lainnya.

Pelatihan mental ini sangat penting untuk atlet junior di karenakan atlet junior masih dalam proses perkembangan mental yang belum stabil, dan teknik mengurangi tingkat kecemasan atlet tersebut menggunakan metode imajeri

berbasis audio. Audio menjadi pilihan karena dengan audio atlet biasanya akan senang dengan mendengar musik, game dan video, sehingga akan lebih mudah mengatur tingkat kecemasan atlet. Audio menjadi pilihan yang tepat, karena di era globalisasi elektronik menjadi pilihan utama setiap kalangan baik dari anak-anak sampai orang tua.

Ada beberapa cara mengatasi kecemasan pada atlet sebagai contoh, memakai peralatan kesukaan, minum atau makan snack kesukaan ataupun mendengarkan musik kesukaan. Namun kenyataannya masih banyak atlet yang merasa cemas sebelum atau saat akan memulai pertandingan. Sehingga salah satu alternatif untuk mengatasinya adalah dengan latihan imajeri berbasis audio. Menurut Korn & Johnson (1983: 203), mental *imagery* adalah aktivitas menggambarkan suatu hasil tertentu sebelum hasil tersebut dicapai. Dengan visualisasi seseorang seolah-olah membuat rancangan gambar secara abstrak tentang hasil yang ingin dicapai.

Richardson (1969: 13- 28), menjelaskan bahwa mental *imagery* adalah sebuah proses atau peristiwa ketika individu merasakan dengan nyata terhadap suatu objek, kejadian, atau bahkan suasana tertentu, padahal objek, kejadian, dan suasana tersebut sebenarnya tidak ada secara inderawi pada saat terjadinya proses penggambaran mental berlangsung.

Guna memahami pengalaman yang terjadi sebelum pertandingan, individu membentuk representasi mental terkait dengan pengalamannya. Proses terjadinya representasi mental atau mental *imagery* ialah merupakan sebuah kegiatan yang melibatkan stimulus, panca indera dan memori. Mata dan telinga yang menerima

informasi dari stimuli dikirimkan ke *korteks visual* dan *korteks auditorik* secara berturut-turut (Solso dkk, 2008: 182).

Kemudian dikirimkan lagi untuk diproses secara mendalam terhadap informasi yang diterima ke area frontal di otak untuk menemukan apakah suatu kata mendeskripsikan benda hidup atau benda mati. Selanjutnya seiring pemrosesan informasi berlangsung, informasi-informasi yang sudah berhasil dipahami maknanya kemudian akan masuk atau tersimpan didalam *short term memory* (STM) sebagai tempat penyimpanan *transitorik* atau sementara (Solso dkk, 2008: 181).

Ketika seseorang merasa informasi yang telah diterimanya tersebut merupakan pengalaman yang menyenangkan ataupun yang bersifat *traumatik* karena mudah diingat dibandingkan pengalaman yang lain, maka informasi yang tersimpan di dalam STM akan di *rehearsed* (diulang-ulang) untuk kemudian di simpan *kedalam long term memory* (LTM). LTM juga berfungsi sebagai kemampuan manusia untuk memahami masa lalu dan menggunakan informasi tersebut untuk mengolah “masa kini” atau menghubungkan pengalaman dimasa lalu dengan pengalaman sekarang.

Teknik *mnemonic* ialah suatu teknik yang meningkatkan penyimpanan dan pengambilan kembali informasi dalam memori (Solso dkk, 2008: 226). Dari proses inilah manusia dapat membayangkan atau menggambarkan ulang kembali dan menampilkan kembali suatu informasi maupun kejadian dimasa lalu dalam ingatan memori serta menghubungkannya dengan kejadian dimasa sekarang

ataupun masa depan. Hal ini sesuai dengan pengertian dari mental *imagery* itu sendiri, yaitu suatu representasi mental.

Merasa cemas adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet pada saat menjelang pertandingan. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan. Oleh karena itu di lakukan penelitian Pengembangan Latihan *Imagery* Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlit Tenis Lapangan Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat di temukan identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya pemahaman pelatih dalam mengatasi kecemasan mental atlit sebelum atau menjelang pertandingan.
2. Kurangnya latihan mental yang di berikan pelatih terhadap tingkat kecemasan atlit sebelum atau menjelang pertandingan.
3. Menanggulangi kondisi mental kecemasan atlit yang buruk sebelum memulai pertandingan.
4. Atlit masih kesulitan dalam mengatasi kecemasan sebelum atau menjelang bertanding di lapangan

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan kecemasan (*anxiety*) sangatlah kompleks untuk di atasi, adapun kesulitan atlit dalam mengatasi kecemasan sebelum dan menjelang pertandingan maka dari dengan pertimbangan keterbatasan masalah ini di batasi pada masalah Pengembangan Latihan *Imajeri* Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlit.

D. Perumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas. Rumusan masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kelayakan pengembangan latihan kecemasan mental atlit menggunakan metode *imajeri* berbasais audio terhadap kecemasan atlit?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan mengapa saya menulis proposal sebagai berikut

1. Mengetahui tingkat kelayakan pengembangan latihan *imajeri* berbasis audio terhadap tingkat kecemasan atlit sebelum atau menjelang pertandingan.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Spesifikasi produk yang dihasilkan dari penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut :

1. Produk yang dihasilkan adalah alat latihan *imajeri* berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit sebelum dan menjelang pertandingan
2. Media latihan pengembangan ini dapat di gunakan baik bagi atlit maupun pelatih.

3. Media pengembangan latihan *imageri* berbasis audio ini merupakan alat dengan spesifikasi sebagai berikut :

- a. Terdapat musik relaksaksi dengan suara yang hening berpadu dengan suara air mengalir.
- b. Terdapat penjelasan alur dalam musik tersebut atau arahan.
- c. Media latihan ini di tujukan kepada atlit sebelum atau menjelang pertandingan.
- d. Judul : Latihan Imajeri berbasis Audio
- e. Durasi : 33 menit 41 detik
- f. *Item type : Mp3 File*
- g. *Size : 16,2 mb*
- h. Di selesaikan minggu , 5 Oktober 2018
- i. Pengisi audio suara : Myanuar khilman
- j. *Editing dan pemograman : Myanuar khilman*
- k. Edit musik bersumber pada musik : *Kitaro_Caravansary, Kitaro_Silk Road {HD}, Koi_Kitaro, Leo Rojas - Der einsame Hirte (Videoclip).*
- l. Menggunakan media *headphone*

G. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Bagi atlit :

1. Memberikan kemudahan dalam melatih kecemasan atlit.
2. Memberikan alternatif dalam latihan kecemasan.
3. Meningkatkan motivasi atlit.

Bagi pelatih :

1. Memberikan pemahaman baru kepada pelatih mengenai pemanfaatan latihan imageri terhadap kecemasan atlit dalam melatih.
2. Memberikan kemudahan pada pelatih dalam melakukan latihan mental atlit khususnya kecemasan atlit.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengembangan

Menurut Ch. Ismaniati (2001 : 11) pengembangan adalah kegiatan menerjemahkan suatu desain ke dalam fisiknya dengan menerapkan teknologi. Pengembangan yang berfokus pada produk dapat didefinisikan sebagai proses yang sistematis untuk memproduksi bahan instruksional yang lebih khusus, berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan sehingga dapat dihasilkan suatu bentuk program (produk), yang paling efektif dan efisien digunakan dalam proses belajar mengajar dalam tempo yang relatif singkat (Sudjarwo 1989 : 76)

Dari uraian diatas dapat dipahami bahwa pengembangan merupakan kegiatan memproduksi sesuatu yang telah memiliki tujuan tertentu seefektif dan seefisien mungkin dan produk tersebut berbentuk fisik.

2. Hakikat Permainan Tenis Lapangan

a. Pengertian Permainan Tenis Lapangan

Menurut Sukadiyanto (2005: 263) mengatakan, permainan tenis lapangan termasuk dalam jenis ketrampilan yang terbuka (*open skill*), artinya kondisi lingkungan bermain tenis lapangan sulit diprediksi dan dikendalikan oleh petenis. Tenis lapangan merupakan suatu permainan yang memerlukan kecepatan kaki, ketepatan yang terkendali, stamina, antisipasi, ketetapan hati (*determination*) dan kecerdikan (Lex Lardner 1996: 7).

Dapat disimpulkan bahwa permainan tenis lapangan merupakan permainan yang tidak hanya tentang memukul bola dengan raket tetapi permainan

yang menggunakan seluruh anggota tubuh untuk memukul bola dan memerlukan koordinasi yang bagus.

b. Teknik Dasar Dalam Permainan Tenis Lapangan

Menurut Sukadiyanto (2005: 263) mengatakan, berdasarkan pengelompokan teknik dasar pukulan tenis tersebut, bila ditinjau dari jenis gerak dasarnya, maka teknik-teknik dasar yang meliputi: (1) teknik *groundstrokes* gerak dasarnya adalah gerakan mengayun (*swing*), (2) voli gerak dasarnya adalah gerakan memblok (*block* atau *punch*), serta (3) servis dan smes gerak dasarnya adalah gerakan melempar (*throwing*), sedangkan untuk teknik *lob* gerak dasarnya adalah gerakan mengangkat. Teknik dasar pukulan dalam tenis meliputi *drive (forehand-backhand)*, *service*, *volley*, (*forehand-backhand*), *overhead smash*, dan *lob* (Awan Hariono 2010: 10).

3. Latihan

Menurut Muhammad Ali Luwari (1992: 3), latihan adalah suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang digunakan semakin bertambah. Menurut Harsono (1993:89), latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto 2008: 1). Menurut Irianto D.P (2002: 11), latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet

secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Latihan dapat disimpulkan bahwa suatu proses yang tersusun secara terstruktur dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan secara maksimal baik dari segi fisik ataupun psikis dalam melakukan suatu kegiatan, dengan demikian latihan digunakan sebagai sarana untuk mencapai prestasi puncak.

a. Tujuan Latihan

Menurut Harsono (2015: 30), tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan (Bompa 1994: 5). Menurut Sukadiyanto (2008: 14), tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Sukadiyanto (2008: 15) menjelaskan: sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain:

- a. Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh.
- b. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus.
- c. Menambah dan menyempurnakan teknik.
- d. Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain.
- e. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Dalam penelitian ini tujuan dan sasaran latihan adalah memperkenalkan bagaimana teknik dasar tenis lapangan kepada anak usia dini sehingga mereka mampu memahami permainan tenis lapangan dengan lebih baik untuk menciptakan atlet yang berprestasi.

b. Prinsip- prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto (2008: 21-22) adapun beberapa prinsip latihan tersebut antara lain meliputi prinsip-prinsip: (1) individual, (2) adaptasi, (3) beban lebih (*overload*), (4) beban bersifat *progresif*, (5) spesifikasi (kekhususan), (6) bervariasi, (7) pemanasan dan pendinginan (*warm-up* dan *cooling down*), (8) periodisasi, (9) berkebalikan (*reversibilitas*), (10) beban moderat (tidak berlebihan), (11) latihan harus sistematis. Menurut Bompa (1994: 29-48) prinsip latihan sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip perkembangan menyeluruh, (3) spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip variasi, (6) model dalam proses latihan, (7) prinsip peningkatan beban. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses yang memiliki suatu program berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mencapai tujuan dari yang mudah ke yang lebih sulit.

4. Hakikat *Imagery*

a. Pengertian *Imagery*

Imajeri (*imagery*) merupakan suatu proses didalam pikiran, dimana pengalaman sensori disimpan di dalam memori dan secara *internal* diulang dan dialami lagi didalam pikiran, tanpa perlu menghadirkan *stimulus* eksternalnya. Artinya, imajeri merupakan suatu pengulangan gerakan, kejadian, situasi atau

pengalaman didalam pikiran, yang dilakukan secara sengaja namun tidak memerlukan adanya suasana, kondisi, peralatan ataupun orang-orang yang sebenarnya ada di dalam pengalaman atau kejadian yang sesungguhnya.

Menurut Korn & Johnson (1983: 203), mental *imagery* adalah aktivitas menggambarkan suatu hasil tertentu sebelum hasil tersebut dicapai. Dengan visualisasi seseorang seolah-olah membuat rancangan gambar secara abstrak tentang hasil yang ingin dicapai. Menurut Richardson (1969 : 12-28), menjelaskan bahwa mental *imagery* adalah sebuah proses atau peristiwa ketika individu merasakan dengan nyata terhadap suatu objek, kejadian, atau bahkan suasana tertentu, padahal objek, kejadian, dan suasana tersebut sebenarnya tidak ada secara inderawi pada saat terjadinya proses penggambaran mental berlangsung.

Shepard (1978: 125-137) mengemukakan mental *imagery* merupakan kemampuan manusia untuk menggambarkan kesan dalam pikiran sesudah stimuli original pada pandangan keluar. Sedangkan menurut Thomas (2010 : 8-9) mental *imagery*, secara literal sering dirujuk sama seperti visualisasi, melihat dengan mata bayangan, mendengar sesuatu di dalam kepala, mengimajinasikan perasaan, dan sebagainya.

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pembayangan mental (mental *imagery*) didefinisikan sebagai suatu representasi mental mengenai objek atau peristiwa yang tidak eksis pada saat terjadinya proses pembayangan.

Terdapat tiga komponen terhadap mental *imagery* menurut Finke (1989: 47) komponen-komponen tersebut ialah: 1) *Stimulus*, merupakan segala sesuatu

yang berada di luar individu, seperti kejadian, peristiwa, atau sebuah objek biasa.

2) Panca indera, organ-organ tubuh yang dikhususkan untuk menerima jenis rangsangan tertentu via serabut saraf menuju otak sehingga perasaan atau sensasi yang diterima dapat ditafsirkan. 3) *Memory*, sebagai sebuah proses pengkodean (*encoding*), penyimpanan (*storage*), dan pemanggilan kembali informasi (*retrieval*) atau masa lalu oleh mental manusia. *Encoding* adalah pemberian inisial dan registrasi terhadap informasi. *Storage* adalah penyimpanan informasi yang telah dikodekan tadi, sedangkan *retrieve* adalah proses dalam penggunaan informasi yang telah tersimpan (*stored information*).

Guna memahami pengalaman yang terjadi dalam keseharian, individu membentuk representasi mental terkait dengan pengalamannya. Proses terjadinya representasi mental atau mental *imagery* ialah merupakan sebuah kegiatan yang melibatkan stimuli, panca indera dan memori. Mata dan telinga yang menerima informasi dari stimuli dikirimkan ke korteks visual dan korteks auditorik secara berturut-turut (Solso dkk, 2008: 182).

Kemudian di kirimkan lagi untuk di proses secara mendalam terhadap informasi yang diterima ke area frontal di otak untuk menemukan apakah suatu kata mendeskripsikan benda hidup atau benda mati. Selanjutnya seiring pemrosesan informasi berlangsung, informasi-informasi yang sudah berhasil dipahami maknanya kemudian akan masuk atau tersimpan didalam short term memory (STM) sebagai tempat penyimpanan transitorik atau sementara (Solso dkk, 2008: 181).

b. Prinsip Latihan *Imagery*

Latihan *imagery* merupakan suatu aktivitas membayangkan serangkaian gerakan di dalam pikiran atau kreasi mental yang dilakukan secara sadar, aktif, terencana dan sistematis. Istilah *imagery* dalam penggunaannya sehari-hari seringkali dicampur aduk atau disamakan, namun sesungguhnya perbedaan antara *visualisasi* dengan *imagery* adalah dalam hal pelibatan panca indera. Pada visualisasi, hanya indera penglihatan yang dominan, sedangkan pada *imagery* olahragawan bukan hanya ‘melihat’ gerakan dirinya namun juga memfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman bahkan pengecapan, untuk mengulang atau menciptakan pengalaman di dalam pikirannya.

Latihan *imagery* dapat juga diterapkan dengan memperagakan gerakan tersebut. Dalam buku ini istilah latihan *imagery* lebih sering digunakan. Manfaat daripada latihan *imagery*, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna; latihan simulasi dalam pikiran; dan latihan bagi olahragawan yang sedang menjalani rehabilitasi cedera.

Latihan *imagery* ini seringkali disamakan dengan latihan *visualisasi* karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan di dalam pikiran. Namun, di dalam *imagery* si olahragawan bukan hanya ‘melihat’ gerakan dirinya namun juga memberfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecapan. Untuk dapat menguasai latihan *imagery*, seorang olahragawan harus mahir dulu dalam melakukan latihan relaksasi.

Teknik *imajeri* merupakan suatu alat bantu yang dapat diterapkan dalam kepelatihan olahraga, konseling, dan terapi. Penerapan imajeri dalam olahraga, dapat difokuskan kepada pengembangan keterampilan (*skill development*), penguatan atau pembentukan sikap, dan persiapan mental menghadapi kompetisi atau pertandingan (Juliana chou 2010 : 18).

Ada beberapa teknik latihan *imajeri* yang dapat dilakukan di dalam atau di luar lapangan. Waktu yang dibutuhkan juga relatif, bisa sangat singkat hanya dalam hitungan detik sampai menit, dan dapat dilakukan dengan mata tertutup ataupun terbuka, dapat dilakukan di tempat yang sunyi ataupun ramai, bahkan pada saat sedang melakukan pertandingan, atau pada saat digunakan untuk meredakan ketegangan (Solso dkk, 2008 : 297).

Hakekat *imajeri*, pada intinya ada tiga hal, yaitu: (1) mengulang pengalaman bahkan menciptakan pengalaman baru dalam pikiran; (2) mengaktifkan seluruh panca-indra seperti halnya dalam pengalaman nyata; (3) tidak diperlukan adanya stimulus eksternal, artinya tidak perlu harus berada di tempat sesungguhnya dengan mempergunakan alat yang sesungguhnya. Dalam *imajeri* yang lebih kompleks, olahragawan dapat melakukan latihan simulasi dengan melibatkan berbagai suasana, situasi, strategi dan segala hal yang mungkin ditemui atau terjadi dalam pertandingan sesungguhnya (Solso dkk, 2008 : 181).

Latihan imajeri juga sangat bermanfaat bagi olahragawan yang sedang tidak dapat melakukan latihan fisik karena mengalami cedera. Dapat pula diterapkan jika tidak memungkinkan melakukan suatu latihan fisik atau teknik karena ada gangguan cuaca atau sedang dalam perjalanan. Untuk menguasai

kecakapan *imajeri*, diperlukan pemahaman yang mendalam dari olahragawan dan bimbingan yang jelas dari pelatih mental, agar tidak terjadi kekeliruan dalam menerapkannya.

Pelatih mental atau psikolog olahraga dibutuhkan sebagai pendamping olahragawan saat melakukan latihan *imajeri*, untuk misalnya memandu latihan *imajeri*, memilih kata-kata yang tepat untuk digunakan dalam *imajeri*, dan meningkatkan kemampuan *imajeri*.

5. Media

a. Pengertian Media

Menurut Sadiman Arif S (2003: 6) bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi. Dapat disimpulkan media merupakan sesuatu yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung aktivitas dan menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga menimbulkan proses belajar.

b. Media Latihan

Menurut Cucu Suhana (2014: 61), media pembelajaran merupakan segala bentuk perangsang dan alat yang disediakan guru untuk mendorong siswa belajar secara cepat, tepat, mudah, benar, dan tidak terjadi *verbalisme*. Dapat dikatakan bahwa media belajar adalah sesuatu yang dapat membantu siswa agar supaya terjadi proses belajar. Apabila media itu membawa pesan-pesan atau informasi yang

bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pengajaran maka media itu disebut media pembelajaran (Azhar Arsyad 2006: 4).

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikatakan bahwa media latihan atau media pembelajaran merupakan suatu alat yang digunakan sebagai tempat meyalurkan informasi dengan tujuan membantu seseorang dalam dapat memahami suatu materi. Jenis bahan ajar bisa dikelompokkan menjadi 4 yaitu :

1. sebagai berikut, Abdul Majid (2007: 174): Bahan ajar pandang (*visual*) terdiri atas bahan cetak (*printed*) seperti antara lain *handout*, buku, modul, lembar kerja siswa, brosur, *leaflet*, wallchart, foto atau gambar dan non cetak (*non printed*), seperti modul dan maket.
2. Bahan ajar audio seperti kaset, radio piringan hitam dan *compact disc audio*.
3. Bahan ajar pandang dengar (*audiovisual*) seperti *video compact disc* dan film.
4. Bahan ajar multimedia interaktif (*interactive teaching material*) seperti CAI (*Computer Assited Intruction*), *compact disc* (CD) multimedia pembelajaran interaktif, dan bahan ajar berbasis web (*web based learning materials*).

c. Media Audio

Media Audio (media dengar) adalah media yang isi pesannya hanya diterima melalui indera pendengaran. Dengan kata lain, media audio berkaitan dengan indera pendengaran. Pesan yang disampaikan melalui media audio berupa lambang-lambang auditif baik verbal maupun non verbal.

Pesan atau informasi yang disampaikan dituangkan ke dalam lambang-lambang auditif yang berupa kata-kata, musik, dan *sound effect*. Media audio

diartikan sebagai media yang mengandung pesan dalam bentuk auditif (hanya dapat didengar) yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan anak untuk mempelajari isi tema.

Media Audio menurut Sadiman (2005:49) adalah media untuk menyampaikan pesan yang akan disampaikan dalam bentuk lambing-lambang auditif, baik verbal (ke dalam kata-kata atau Bahasa lisan) maupun non verbal. Sedangkan menurut Sudjana & Rivai (2003:129) Media Audio untuk pengajaran adalah bahan yang mengandung pesan dalam bentuk auditif (pita suara atau piringan suara), yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan siswa sehingga terjadi proses belajar-mengajar. Media audio mempunyai sifat yang khas, yaitu:

- a. Hanya mengandalkan suara (indera pendengaran)
 - b. Personal
 - c. Cenderung satu arah
 - d. Mampu menggugah imajinasi
6. Kecemasan (*Anxiety*)
- a. Pengertian Kecemasan (*anxiety*)

Kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi.

Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, even yang sangat besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan adanya kecemasan yang berlebihan.

Kecemasan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu.

Secara sederhana kecemasan atau dalam bahasa psikologi biasa disebut dengan *anxiety* didefinisikan sebagai aktivasi dan peningkatan kondisi emosi (Bird, 1993). Peningkatan dan aktivasi ini didahului oleh sebuah kekhawatiran dan kegelisahan atas apa yang akan terjadi. Dalam konteks pertandingan, tentu saja berkaitan dengan lawan dan harapan-harapan baik yang berasal dari diri sendiri maupun orang lain. Jenis jenis state anxiety pada atlet olahraga antara lain sebagai berikut :

a. *State and trait anxiety*

Spielberger (1966 : 19-21), & Jarvis, (1999 : 3-5) membagi kecemasan menjadi 2, yaitu *State Anxiety dan Trait anxiety*:

1. *State anxiety* atau biasa disebut sebagai *A-state*.

A-state ini adalah kondisi cemas berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi. Artinya situasi dan kondisi lingkunganlah yang menyebabkan tinggi rendahnya kecemasan yang dihadapi. Sebagai contoh, seorang atlet akan merasa

sangat tegang dalam sebuah perebutan gelar juara dunia. Sebaliknya, tidak begitu tegang saat menjalani pertandingan dalam kejuaraan nasional.

2. *Trait anxiety* atau biasa disebut dengan *A-trait*.

Trait anxiety adalah level kecemasan yang secara alamiah dimiliki oleh seseorang. Masing-masing orang mempunyai potensi kecemasan yang berbeda-beda. Dalam *A-trait* ini tingkat kecemasan yang menjadi bagian dari kepribadian masing-masing atlet. Ada atlet yang mempunyai kepribadian yang peragu begitupun sebaliknya. *Kecemasan somatis dan kognitif*, Selain pembedaan di atas, kecemasan bisa dibedakan menjadi dua lagi, yakni kecemasan somatis (*somatic anxiety*) dan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*). Kecemasan somatik (*somatic anxiety*) adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. *Somatic anxiety* ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan.

Tanda-tanda tersebut antara lain: Perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah-muntah, pupil mata melebar, otot menegang dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang mereka rasakan. Kecemasan Kognitif (*cognitive anxiety*) adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas tersebut antara lain: khawatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran-pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas tersebut terjadi secara bersamaan, artinya ketika seorang atlet mempunyai keragu-raguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang

bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni dengan adanya perubahan-perubahan fisiologis.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang relevan di lakukan oleh Ayuningtyas Sekar Arum Putri, Suci Murti Karini, Rin Widya Agustin (2015) yang berjudul “Pelatihan Mental Imajeri Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Atlit Taekwondo di Dojang Patriot Wonosobo”. Dalam skripsi ini mengenalkan latihan mental atlit dalam mengatasi kecemasan bertanding selama pertandingan, adapun cara latihan menggunakan metode diskusi, ceramah, role play dan simulasi. Dan dalam skripsi ini latihan mental imajeri untuk menurunkan kecemasan bertanding atlit taekwondo di dojang patriot wonosoo di nyatakan layak untuk di lakukan.
2. Penelitian yang relevan di lakukan oleh Titis Ciptyaningtyas (2012) yang berjudul “Program Intervensi imajeri untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlit bulu tangkis dewasa”. Dalam skripsi ini menjelaskan penggambaran latihan imajeri untuk menerapkan pengalaman bertanding di lapangan. Dari skripsi ini program latihan intervensi imajeri untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlit bulu tangkis dewasa di nyatakan layak

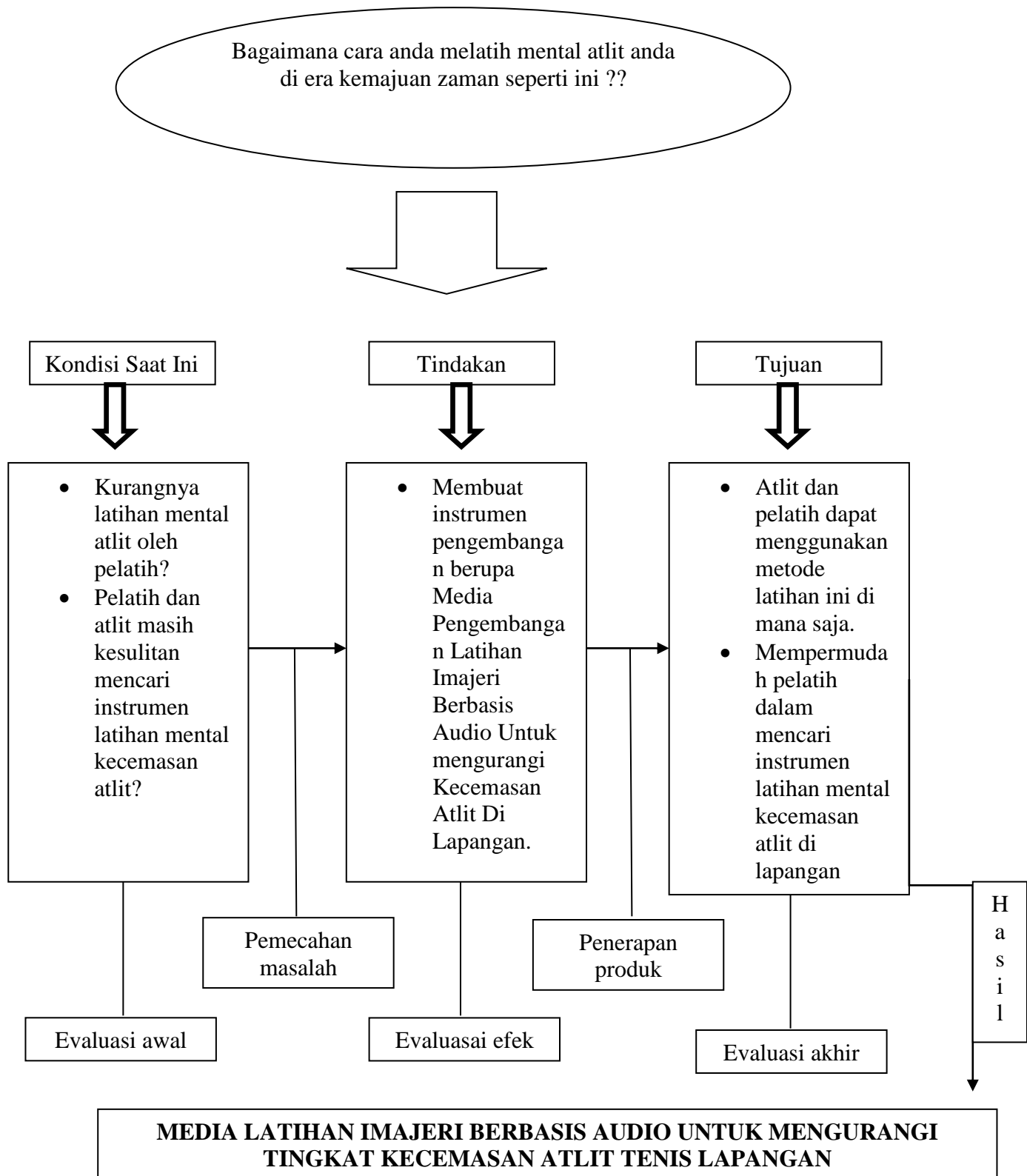
C. Kerangka Berpikir

Menjelang pertandingan merupakan saat yang terberat bagi seorang atlet tenis lapangan, karena harus siap menghadapi pertandingan apapun resikonya. Hal ini dapat mempengaruhi mental atlet dalam penampilannya saat menghadapi pertandingan, atlet tidak mungkin menghindari dari pengaruh rasa cemas yang timbul pada dalam dirinya. Sampai pada batas-batas tertentu seorang atlet wajar

mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan, karena kecemasan dapat meningkatkan kewaspadaan atlet terhadap lawan, penonton dan hal lainnya yang dapat mengakibatkan kecemasan.

Namun apabila seorang petenis mengalami kecemasan yang berlebihan itu dapat mengganggu penampilan dalam bertanding. Hal ini disebabkan karena perhatian atlet yang terpecah-pecah sehingga atlet tidak fokus pada pertandingan. Rasa cemas dapat terjadi pada atlet dalam pertandingan misalnya, kecemasan timbul sebelum pertandingan berlangsung. Atlet sebelum bertanding akan selalu berada dibawah pengaruh kecemasan yang disebabkan oleh lawan, penonton, pengaruh lingkungan sarana prasarana dan sebagainya. Seringkali atlet sudah membayangkan kegagalan dan melebih-lebihkan kemampuan lawan meskipun pertandingannya sebagai sesuatu yang sulit dilakukan dan tipis harapan untuk berhasil.

Rasa cemas akan ketidakmampuan dirinya menghadapi pertandingan dapat menyebabkan hambatan, sehingga sulit untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Dengan demikian penulis tertarik untuk mengembangkan suatu metode dengan mengembangkan media latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet tenis lapangan daerah istimewa yogyakarta menjelang pertandingan. Semua hal tersebut di atas akan dijadikan sumber data dalam penelitian.



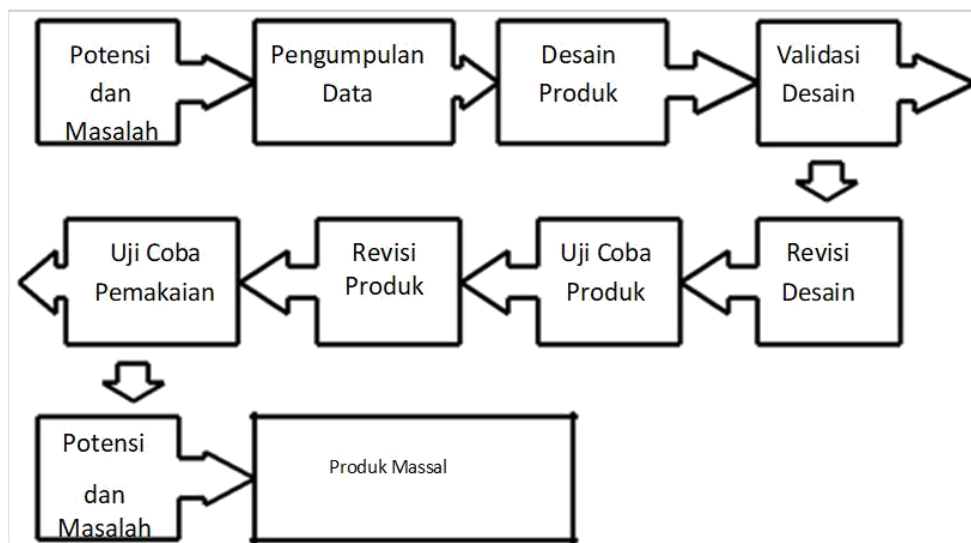
Gambar 1. Skema kerangka pikir

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Model Pengembangan

Penelitian ini merupakan penelitian *Research and Development (R&D)*. Menurut Sugiyono (2013:407) (*Research and Development*) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.

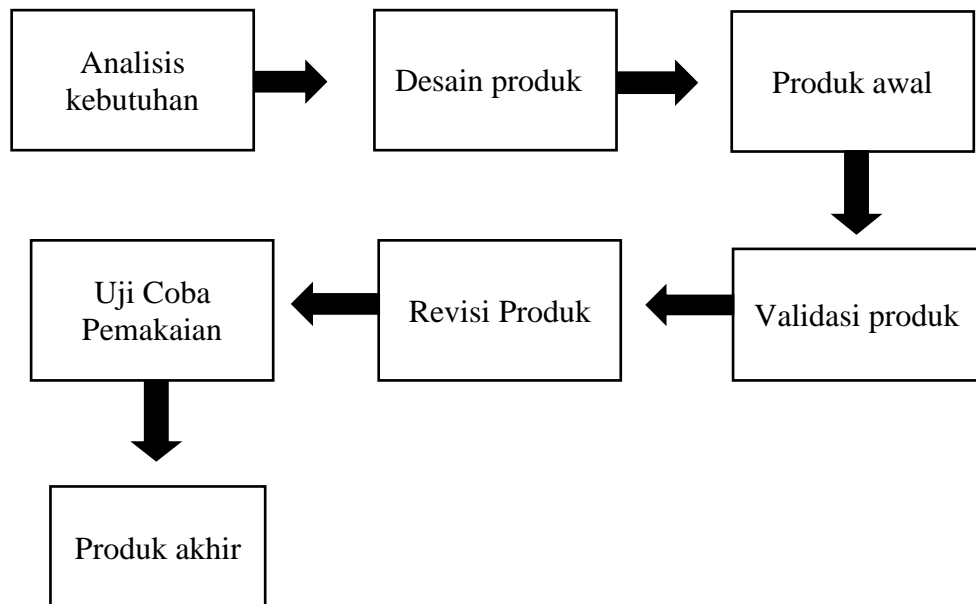
Dalam hal ini produk yang dikembangkan dan diuji adalah metode latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit.. Langkah-langkah penelitian dalam penelitian ini dilakukan dengan mengadopsi langkah-langkah penelitian Sugiyono (2013:409).



Gambar 1. Model Penelitian R & D (Sugiyono, 2013:409)

Rancangan dibuat berdasarkan langkah-langkah penelitian menurut Sugiyono (2013:409) untuk mengembangkan produk Media Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlit Menjelang Pertandingan, peneliti menyederhanakan menjadi 7 tahap dikarenakan

keterbatasan waktu dan biaya. Adapun tahap-tahap dari penelitian di atas disederhanakan sebagai berikut:



Gambar 2. Rancangan Penelitian Media Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet Menjelang Pertandingan.

1. Analisis Kebutuhan

Analisis produk kebutuhan dimaksudkan untuk mengetahui seberapa penting diperlukan suatu produk untuk mengatasi masalah yang ditemui dalam kegiatan pembelajaran dan latihan. Tahap ini dimaksudkan untuk mencari sumber-sumber pendahuluan yang berupa pokok persoalan yang dihadapi secara analisis kebutuhan mengenai pengembangan kecemasan mental atlet sebelum bertanding dengan menggunakan angket analisis kebutuhan yang disebar ke UKM tenis Lapangan UNY .

Dari sini didapatkan hasil analisis berupa pengembangan media latihan, yaitu pengembangan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat

kecemasan atlit tenis lapangan daerah istimewa yogyakarta menjelang pertandingan.

2. Desain Produk

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada tahap sebelumnya, peneliti merancang desain produk yang sesuai dengan potensi dan masalah yang ada, peneliti juga melakukan analisis situasi dan kondisi di lapangan. Analisis ini mencakup analisis struktur musik audio, musik dan suara yang dibahas disesuaikan dengan kebutuhan atau tingkat kelayakan bagi atlet.

Hasil analisis yang telah diperoleh digunakan sebagai acuan untuk menentukan desain produk. Proses pembuatan desain yang meliputi musik, *background*, alur, *headphone*, cara melakukan dan arahan dari audience. Desain dalam bentuk musik relaksaksi yang di mainkan dengan *headphone* kemudian di dengarkan oleh atlit dan reaksi setelah mendengarkan.

3. Produk awal

Setelah dikembangkan maka dihasilkan produk awal berupa media audio mp3 latihan imajeri untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit tenis lapangan, namun belum bisa diuji cobakan karena belum melalui proses validasi dari ahli materi dan ahli media. Produk awal aplikasi ini berupa file “*player (mp3)*” yang dapat didownload atau di kirimkan ke *smartphone android* dan kemudian bisa di praktekan saat latihan atau menjelang pertandingan.

4. Validasi Produk

Produk awal latihan imajeri berbasis audio mp3 untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit tenis lapangan daerah istimewa yogyakarta menjelang

pertandingan yang telah dihasilkan, kemudian divalidasi oleh ahli materi dan ahli media. Setelah diuji oleh ahli materi dan ahli media maka produk direvisi sesuai saran dari ahli tersebut untuk kemudian dapat diuji cobakan ke pengguna.

Produk berupa media latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet tenis lapangan daerah istimewa Yogyakarta menjelang pertandingan kemudian dikembangkan, dilakukan penilaian kelayakan oleh ahli untuk mendapatkan nilai dan masukan. Penilaian kelayakan diperoleh dari dua ahli, yaitu:

a. Ahli materi

Ahli materi menilai aspek yang berupa kelayakan isi dari audio mp3 player, suara recording, musik dan ritme untuk mengetahui kualitas materi.

b. Ahli media

Ahli media menilai beberapa aspek diantaranya aspek rekayasa perangkat lunak dan aspek komunikasi visual.

5. Revisi Produk

Berdasarkan validasi ahli, data yang masuk selanjutnya digunakan sebagai acuan dalam merevisi produk. Dalam revisi produk ahli media memvalidasi hasil revisi dan menyatakan kelayakan produk dengan lembar kelayakan produk media, Hasil revisi produk yang selanjutnya masuk ke tahap uji coba pemakaian.

6. Uji Coba Pemakaian

Berdasarkan revisi produk yang telah di validasi oleh Ahli Materi dan Ahli Media dan dinyatakan layak untuk di uji cobakan, produk kemudian masuk ke uji coba pemakaian. Responden uji coba pemakaian yaitu 30 Mahasiswa dan Atlet

tenis lapangan UKM UNY. Setelah uji coba pemakaian dan menghasilkan “Sangat Setuju” dan layak untuk di gunakan pada latihan mental kecemasan atlit di lapangan. Dari hasil uji coba pemakaian selanjutnya masuk ke tahap akhir.

7. Produk Akhir

Setelah pada tahap terakhir ini sudah tidak ada revisi, maka produk akhir yang dihasilkan berupa alat pengembangan latihan imajery berbasis audio terhadap tingkat kecemasan atlit dalam bentuk file “*player (mp3)*”.

B. Subjek Uji Coba

Subyek uji coba yang terlibat, yaitu Mahasiswa UNY, dan Atlit tenis lapangan dari UKM UNY.

Subyek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode *incidental sampling*. Menurut Sugiyono (2015 : 137) adalah sebuah teknik yang di gunakan untuk pengambilan sampel berdasarkan pada kebetulan, artinya siapapun orangnya yang bertemu dengan peneliti dapat di gunakan sebagai sampel dengan catatan bahwa peneliti melihat orang tersebut layak sebagai sumber data.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono,2014: 102). Dalam penelitian ini terdapat 2 teknik pengumpulan data:

1. Pengujian dan Pengamatan

Untuk memperoleh hasil kelayakan dari media pengembangan latihan imajeri berbasis audio terhadap kecemasan atlit maka perlu dilakukan

pengujian dan pengamatan. Hasil pengujian dipaparkan dengan data berupa uji coba dan hasil pengamatan dilapangan secara langsung.

2. Kuesioner (angket)

Sugiyono (2014: 142) Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Membedakan cara memberikan respon menjadi dua, yaitu :

- a. Angket terbuka adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga dapat memberikan isian sesuai dengan kehendak dan keadaan.
- b. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai.

Pengumpulan data dalam penelitian pengembangan ini menggunakan angket terbuka dan angket tertutup, dimana pada halaman berikutnya disertai dengan kolom saran. Angket atau kuesioner tersebut diberikan kepada dosen ahli media pembelajaran, ahli materi, Mahasiswa UNY, dan Atlit Tenis Lapangan UKM UNY.

Penelitian ini menggunakan angket *check list* (√) yang diisi dalam kolom jawaban (sangat tidak setuju/ tidak setuju/ setuju/ sangat setuju).

D. Instrumen Penilaian Ahli

a. Penilaian Ahli Materi

Tabel 1. Penilaian Aspek Materi Oleh Ahli Materi

No	Indikator	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1	Materi Latihan yang di pilih sudah sesuai dengan metode latihan yang baik dan benar				
2	Arahan dan skema penekanan suara dapat tersampaikan dengan suara dan musik yang baik				
3	Audio yang di buat memiliki tujuan dan pembelajaran dalam melatih mental kecemasan atlit				
4	Kata – kata atau pegucapan sudah baik dan benar				
5	Penjelasan suara dan arahan sudah jelas dan baik				
6	Suara yang di buat dapat tersampaikan dengan baik				
7	Arahan yang di mainkan dapat merangsang otak dengan baik				
8	Kemudahan dalam menangkap (input) ke dalam otak sudah baik				

b. Penilaian Ahli Media

Tabel 2. Penilaian Oleh Ahli Media tahap 1

No	Indikator	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1	Kejelasan Suara pada Media audio				
2	Kejelasan Arahan pada Media audio				
3	Media Jenis Audio mp3				
4	Pemilihan Durasi dan Ketepatan Suara pada media audio				
5	Tata letak Suara, musik, dan arahan dalam Media audio				
6	Penekanan suara dalam Media audio				
7	Penggunaan kalimat dan kata dalam Media audio				
8	Format Audio media				
9	Media Audio mp3 dapat digunakan secara mandiri				

Tabel 3. Adapun Revisi Oleh Ahli Media

1.	Di buat agar tidak plagiatisme
2.	Adakan penutup, karya di buat di persembahkan
3.	Masukan gambar di cover lagu

Tabel 4. Penilaian tahap ke 2 Oleh Ahli media

No	Indikator	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1	Kejelasan Suara pada Media audio				
2	Kejelasan Arahkan pada Media audio				
3	Media Jenis Audio mp3				
4	Pemilihan Durasi dan Ketepatan Suara pada media audio				
5	Tata letak Suara, musik, dan arahan dalam Media audio				
6	Penekanan suara dalam Media audio				
7	Penggunaan kalimat dan kata dalam Media audio				
8	Format Audio media				
9	Media Audio mp3 dapat digunakan secara mandiri				

c. Instrumen Penilaian Angket Oleh Atlit atau Mahasiswa UKM tenis UNY

Tabel 5. Penilaian Aspek Oleh Atlit atau Mahasiswa UKM UNY

No	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Mendengarkan media audio atlet ini.				
2.	Saya merasa nyaman dan merasa kantuk setelah mendengar media audio ini. Saya tertarik dengan alat ini karena				
3.	menggunakan media baru dalam latihannya				
4.	Saya merasa antusias dengan alat ini.				
5.	Pikiran saya merasa tenang apabila saya mendengarkan media audio ini.				

6.	Saya merasa terbantu dengan alat ini.				
7.	Saya merasa dapat menggunakan alat ini di mana saja untuk berlatih.				
8.	Saya yakin penampilan saya akan lebih baik setelah mendengarkan media ini saat bertanding.				
9	Saya akan terdorong dan termotivasi setelah mendengar media audio ini.				
10	Saya merasa ada yang berbeda setelah mendengarkan media audio ini.				
11.	Saya merasa relaks setelah mendengarkan alat ini.				
12	Saya merasa segar dan refresh setelah mendengar kan media audio ini.				
13	Saya merasa nyaman dan bersemangat setelah mendengarkan audio ini.				
14	Saya merasa puas dan bangga dengan audio Ini karena merupakan produk pengembangan baru.				
15	Alat ini membuat saya lebih praktis dan efisien Dalam berlatih.				

E. Validitas Instrumen

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti (Sugiyono 2014: 267). Dengan demikian yang disebut data yang valid adalah data yang Sesuai atau tidak berbeda antara data yang diteliti dengan data yang dilaporkan oleh peneliti.

Validitas instrumen untuk ahli materi dan ahli media dilakukan melalui konsultasi dan meminta penilaian kepada para ahli yang memiliki keahlian tentang materi yang akan diuji dan kriteria media pembelajaran.

F. Reliabilitas Instrumen

Tujuan dilakukan uji validitas dan reliabilitas adalah untuk syarat mutlak dalam penelitian untuk mendapatkan data dari instrumen yang telah teruji dan mampu mengukur data yang hendak diukur.

G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data yang bersifat kuantitatif berupa hasil angka, dihimpun melalui angket atau kuesioner. Sedangkan data kualitatif berupa saran yang dikemukakan oleh ahli media kemudian dihimpun untuk perbaikan produk ini.

H. Analisis Data Ahli Materi dan Ahli Media

Teknik analisis data kualitatif dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, yang berupa pernyataan tidak layak, kurang layak, cukup layak, layak, yang diubah menjadi data kuantitatif dengan skala 4, yaitu dengan penskoran dari angka 1 sampai dengan 4.

Tabel 6. Kategori Persentase Kelayakan

No	Skor dalam persentase	Kategori
1	<40%	Tidak Layak
2	40%-55%	Kurang Layak
3	56%-75%	Cukup Layak
4	76%-100%	Layak

Sumber : Suharsini Arikunto (2010: 195)

Secara matematis dapat dinyatakan dengan persamaan Persentase tingkat penilaian (Sugiyono, 2009: 95):

$$\frac{\sum \text{skor yang diperoleh dari peneliti}}{\sum \text{skor ideal seluruh item}} \times 100\%$$

I. Analisis Data Responden

Teknik analisis data kualitatif dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif, yang berupa pernyataan Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju, yang diubah menjadi data kuantitatif dengan skala 4, yaitu dengan penskoran dari angka 1 sampai dengan 4.

Tabel 7. Kategori Persentase Kelayakan

No	Skor dalam persentase	Kategori
1	<24,9%	Sangat Tidak Setuju
2	25%-49,9%	Tidak Setuju
3	50%-74,5%	Setuju
4	75%-100%	Sangat Setuju

Sumber : Suharsini Arikunto (2010: 195)

Secara matematis dapat dinyatakan dengan persamaan Persentase tingkat penilaian (Sugiyono, 2009: 95):
$$\frac{\sum \text{skor yang diperoleh dari peneliti}}{\sum \text{skor ideal seluruh item}} \times 100\%$$

BAB IV

HASIL PENGEMBANGAN DAN PEMBAHASAN

A. Pengembangan Produk

1. Deskripsi Analisis Kebutuhan

Penelitian ini dimulai dari observasi ke atlet dan mahasiswa UKM Tenis Lapangan UNY. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada atlet, atlet mengalami kesulitan dan belum paham mengenai latihan mental atlet, atlet kesulitan dalam memahami pentingnya faktor mental dalam tenis lapangan, dan kurangnya pelatih kesulitan dalam menyampaikan materi latihan mental atlet di karenakan pelatih juga masih kurang paham dan mengetahui pentingnya faktor mental bagi atlet saat pertandingan. Faktor faktor dalam tenis lapangan seperti fisik, teknik, taktik, dan mental atlet merupakan faktor penting bagi atlet sebagai bekal dalam pertandingan. Apabila salah satu faktor lemah maka secara keseluruhan kemampuan atlet tidak dapat maksimal dalam pertandingan, kita contohkan ketika saat latihan fisik, taktik, teknik, bahkan mental sangat bagus namun lain di kata saat pertandingan mental atlet *down* atau turun karena grogi, takut, bahkan cemas saat bertanding, akibatnya atlet akan mengalami penurunan performa bahkan bisa merusak permainan atlet yang awalnya bagus dalam latihan namun saat bertanding menjadi buruk.

Oleh karena itu peneliti melakukan observasi kepada atlet dan Mahasiswa UKM Tenis Lapangan UNY dan berdiskusi dengan bapak Abdul Alim seorang dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, sehingga ditemukan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Perlu dikembangkannya media latihan yang digunakan untuk mengenalkan

latihan kecemasan mental atlit saat bertanding di lapangan.

- b. Media belajar yang dikembangkan juga bermaterikan faktor kecemasan di lapangan, gangguan kecemasan, cara mengatasi dengan latihan imajeri dan cara kerja atau prosedural latihan imajeri berbasis audio, serta pemahan bagi pelatih mengenai latihan imajeri berbasis audio sehingga pelatih dapat melatih mental kecemasan atlit saat bertanding di lapangan.
- c. Media latihan imajeri berbasis audio dibuat dengan bentuk media berupa *mp3 player* yang dapat digunakan di smartphone sehingga atlet atau petenis pemula dapat belajar dan berlatih dengan mudah di luar jam latihan.

Dari hasil observasi dan berdiskusi di atas, diperoleh kesimpulan perlu dikembangkan suatu media latihan mental baru yang dapat digunakan dalam melatih tingkat kecemasan atlit saat bertanding di lapangan dan metode berlatih yang menarik pada atlet, yaitu dengan pengembangan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit tenis lapangan menjelang pertandingan.

1. Desain Produk

Peneliti dalam membuat desain produk berusaha membuat desain yang menarik dan mudah dioperasikan. Didalamnya berisi musik, arahan berupa suara audience dan alunan musik relaksasi dengan rincian desain sebagai berikut :

- Judul : Latihan Imajeri berbasis Audio
- Durasi : 33 menit 41 detik
- Item type : *Mp3 File*
- Size : *16,2 mb*
- Di selesaikan minggu , 5 Oktober 2018
- Pengisi audio suara : Myanuar khilman

- *Editing* dan pemograman : Myanuar khilman
- Edit musik bersumber pada musik : *Kitaro_Caravansary, Kitaro_Silk Road {HD}, Koi_Kitaro, Leo Rojas - Der einsame Hirte (Videoclip)*.
- Menggunakan media *headphone*

2. Deskripsi Pengembangan Produk Awal

a. Perencanaan

Pada tahap ini peneliti melakukan analisis konsep berkaitan dengan:

1) Menetapkan materi arahan suara audience

Pada tahap ini materi yang akan dikemukakan yaitu untuk mengarahkan atlit, membuat atlit merasa nyaman dan rileks dengan suara dan suasana musik dan masuk ke dalam imajeri atlit tersebut, dalam hal ini tujuan awal perencanaan adalah membuat pendengar terbawa suasana dalam setiap fase relaksasi imajeri (membayangkan).

Hal tersebut dipilih karena pada proses kecemasan seorang atlit akan merasakan yang namanya ketidaktenangan baik dalam hal apapun, oleh karena itu untuk meredakan ketidak nyamanan atau kecemasan seorang atlit dengan menenangkan, merelaksasikan tubuh dan pikiran, mendengarkan suatu musik yang tenang dan nyaman sehingga dapat mengatasi kecemasan yang sedang terjadi ketika, saat, atau menjelang pertandingan di lapangan.

- 2) Mengkaji yang diperlukan untuk mengenalkan latihan imajeri berbasis audio
- 3) Menganalisis media latihan imajeri dengan berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit menjelang pertandingan dengan media audio *mp3 player*
- 4) Mengenalkan kepada pelatih dan atlit pentingnya faktor mental kecemasan atlit saat bertanding di lapanga. Di mulai dari mendengarkan audio *mp3 player* dari

arahan audience dan mengikuti alur arahan hingga selesai, dalam hal ini faktor kefokusannya dan kesunyian situasi atlet menjadi faktor utama dalam latihan imajeri berbasis audio ini.

3. Pembuatan Produk Awal

Pada tahap ini dibuat desain produk sesuai format awal yang sudah ditentukan. Desain disesuaikan dengan jenis media latihan imajeri berbasis audio. Semua bahan telah dikumpulkan, seperti materi, musik, lagu relaksasi, arahan dari audience dan headphone yang kemudian di edit dan dimasukkan ke dalam produk. Produk media latihan imajeri berbasis audio dikembangkan secara keseluruhan, membahas tentang pola pikir kecemasan atlet ketika di lapangan, dan bagaimana mengatasi kecemasan dalam pikiran dan pola pikir atlet tersebut. Di mulai dari fase awal persiapan di mana atlet di arahkan agar duduk atau berbaring atau berposisi yang baik dan sesuai agar musik dan arahan dapat tersampaikan dengan baik.

Kemudian setelah itu masuk ke fase awal relaksasi di mana atlet akan di arahkan agar semakin fokus dalam mendengarkan latihan imajeri berbasis audio. Setelah itu atlet akan masuk ke fase relaksasi fase relaksasi mengarahkan atlet agar lebih relaks dan masuk ke dalam bayangannya lebih dalam lagi, dalam fase ini atlet akan di bawa ke dalam bayang - bayang pikirannya sendiri, adapun dorongan motivasi dan kata kata positif yang akan masuk ke dalam pikiran, serta dalam fase ini proses relaksasi akan menghilangkan kecemasan dari diri atlet secara perlahan dan atlet akan memasuki alam bawah sadar secara perlahan. Setelah fase relaksasi selanjutnya akan masuk ke fase *upgrading refresh*, atlet

akan memasuki fase *delay* atau bisa diartikan fase meresapi suasana dengan menghayati musik yang di dengarkan , kemudian masuk dalam fase penutup, di fase penutup di akhir terdapat kata-kata persembahan dari audience mengenai karya yang di buat. Dari semua fase di atas di masukan ke dalam *mp3 player* dan kemudian di edit sedemikian rupa agar terdengar baik dan sesuai. Dari keseluruhan bentuk media audio tersebut maka dapat di lakukan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit menjelang pertandingan. Adapun bentuk dan desain sebagai berikut :

- Judul : Latihan Imajeri berbasis Audio
- Durasi : 33 menit 41 detik
- Item type : *Mp3 File*
- Size : 16,2 mb
- Di selesaikan minggu , 5 Oktober 2018
- Pengisi audio suara : Myanuar khilman
- *Editing* dan pemograman : Myanuar khilman
- Edit musik bersumber pada musik : *Kitaro_Caravansary, Kitaro_Silk Road {HD}, Koi_Kitaro, Leo Rojas - Der einsame Hirte (Videoclip).*

Adapun isi dari audio sebagai berikut :

- Fase awal persiapan

Anda akan di arahan dalam berposisi yg baik dan relaks seperti duduk atau berbaring. Dalam proses awal ini arahan sangat penting bagi atlit karena dari posisi yang nyaman maka pesan yang di sampaikan juga akan masuk dengan baik.

Adapun isi dari fase awal persiapan sebagai berikut:

Pada menit 00:00 – 01:10 anda akan masuk ke fase awal proses persiapan beserta arahnya, adapun arahannya sebagai berikut :

" Anda tengah mendengarkan audio terapi gelombang otak, pastikan minumlah segelas air putih sebelum memulai sesi ini, tutuplah mata anda untuk mengurangi masuknya sensorik yang di terima oleh otak. Sekarang persiapkan diri anda, pastikan anda duduk atau berbaring dengan relaks dan santai, serta nikmati sensasinya".

Kemudian fase awal relaksasi dari menit 01:10 – 04:15, yang kemudian masuk *audience* di lanjutkan ke fase persiapan pada menit 04:15 – 06:35, sebagai berikut :

“Sekarang tarik nafas yang dalam melalui hidung, buang lewat mulut, bagus. Sekali lagi, tarik nafas yang dalam, buang lewat mulut. Sekarang tutup kedua mata anda rasakan bahwa setiap tarikan dan hembusan nafas anda membuat keadaan anda semakin relaks dan nyaman. Perlahan buang semua beban yang anda pikirkan, buang semua ketegangan, rasakan relaksasi menyelimuti tubuh dan pikiran anda. Sesaat lagi anda akan memasuki alam relaksasi yang jauh lebih dalam, jauh lebih lelap dari sebelumnya."

- Fase relaksasi

Setelah melalui fase awal persiapan, selanjutnya anda memasuki fase relaksasi di mulai dari menit ke 06:36 - 22:08, fase relaksasi mengarahkan anda agar lebih relaks dan masuk ke dalam bayangan anda lebih dalam lagi, dalam fase ini anda akan di bawa ke dalam bayang - bayang pikiran anda adapun dorongan motivasi dan kata kata positif yang akan masuk ke dalam pikiran anda, dalam fase ini proses relaksasi akan menghilangkan kecemasan dari diri anda secara perlahan

dan anda akan memasuki alam bawah sadar anda secara perlahan, adapun isi dari fase relaksasi sebagai berikut :

" Sekarang bayangkan diri anda berada di suatu tempat favorit anda yang nyaman, mungkin itu tempat tidur anda yang nyaman, mungkin itu sebuah taman, mungkin itu tempat yang anda mimpikan, duduklah dengan santai di tempat favorit anda, perlahan hitunglah satu sampai dengan 10, di hitungan ke 10 nanti masuki alam relaksasi anda 100 kali lipat jauh lebih dalam, jauh lebih lelap dari sebelumnya, mulai. Satu, Dua, Tiga, Empat, Lima, rasakan relaksasi itu menyelimuti anda, Enam, tujuh, Delapan, semakin relaks, Sembilan, semakin nyaman, dan Sepuluh, masuki alam relaksasi anda 100 kali lipat jauh lebih lelap dan jauh lebih dalam dari sebelumnya, bagus sekali. Sekarang ikuti kata kata saya "saya merasa relaks dan nyaman sepanjang hari seperti yang saya rasakan sekarang ini, saya biarkan ketegangan dan desakan pergi, melepaskan perasaan cemas di dalam tubuh dan pikiran saya selamanya", mulai detik ini saya akan menyadari saat-saat di mana saya merasakan adanya ketegangan otot yang berlebih dalam tubuh saya dan ketika saya menyadarinya saya mengambil nafas yang panjang, ketika saya menghembuskannya saya akan membuat daerah yang tegang menjadi rileks, ketika tubuh saya rileks saya merasa lebih baik dengan membiarkan ketegangan menghilang, saya membiarkan perasaan cemas saya untuk pergi, karena sangat sulit untuk merasa cemas atau tegang jika tubuh saya Merasa rileks, mulai sekarang sikap saya selalu menyenangkan sepanjang hari dan merasakan hidup lebih menggembirakan, saya merasa sangat nyaman ketika menghadapi orang lain dalam relasi saya, tubuh saya menjadi rileks, menjadi lebih sehat, sekarang karena

saya menggunakan sumber energi tubuh saya dengan cara yang lebih bijaksana, saya merasa lebih optimis dengan rencana saya karena perasaan cemas telah menguap seperti tetes tetes air di hari yang cerah. dengan membiarkan ketegangan menghilang, saya membiarkan perasaan cemas saya untuk pergi, karena sangat sulit untuk merasa cemas atau tegang jika tubuh saya Merasa rileks, mulai sekarang sikap saya selalu menyenangkan sepanjang hari dan merasakan hidup lebih menggembirakan, saya merasa sangat nyaman ketika menghadapi orang lain dalam relasi saya, tubuh saya menjadi rileks, menjadi lebih sehat, sekarang karena saya menggunakan sumber energi tubuh saya dengan cara yang lebih bijaksana, saya merasa lebih optimis dengan rencana saya karena perasaan cemas telah menguap seperti tetes tetes air di hari yang cerah. Saya menyediakan waktu untuk menikmati orang orang, tempat, dan kejadian - kejadian di dalam hidup saya sehari-hari. Saya membayangkan perasaan sangat rileks ketika bangun untuk memulai hari baru, saya membayangkan diri, sayameregangkan badan dan menguap dengan perasaan damai yang mendalam dan optimis. Saya menyediakan waktu untuk menikmati orang orang, tempat, dan kejadian - kejadian di dalam hidup saya sehari-hari. Saya membayangkan perasaan sangat rileks ketika bangun untuk memulai hari baru, saya membayangkan diri, sayameregangkan badan dan menguap dengan perasaan damai yang mendalam dan optimis. suatu perasaan bersih muncul di dalam tubuh dan emosi saya, segala sesuatu di dalam diri saya terasa bersih dan rapi dan saya tau saya dapat memilih untuk terus merasa rileks, terfokus dan positif di sepanjang hari saya. Ada perasaan aman dan damai dalam diri saya yang terserap ke dalam setiap bagian tubuh dan pikiran saya, kecemasan

dan kekhawatiran telah di bersihkan, di buang dan saya menggantinya dengan perasaan bahagia dan rileks, dan nyaman dan tenang. Mulai sekarang saya memilih untuk merasa rileks dan bebas dari kecemasan kaan saja saya mulai merasakan perasaan cemas tersebut bukan, yang harus saya lakukan adalah menggepalkan tangan saya dan melepaskannya, sambil saya menghitung sampai tiga, ketika saya mencapai angka tiga, dan saya melepaskannya. Semua ketegangan dari kepalan tangan saya, kecemasan, stres, depresi akan hilang dan saya akan merasa nyaman dan rileks, nyaman, rileks, perasaan bahagia menyelimuti tubuh dan pikiran saya".

- *Fase Upgrading Refresh*

Pada fase ini di mulai dari menit 22:09 – 23:43, anda akan memasuki fase *delay* atau bisa diartikan fase meresapi suasana dengan menghayati musik yang di dengarkan , kemudian masuk dalam fase penutup, pada menit ke 23: 48 – 24:40, atlit di arahkan untuk semakin yakin dan percaya terhadap kemampuan dirinya, pada fase ini jga masuk ke dalam fase *upgrading* atau pembaruan dari pola pikir atlit mengenai kecemasan, kecemasan akan berkurang dan tumbuh perasaan percaya diri terhadap kemampuan dirinya.

Dalam fase ini atlit akan merasa segar atau bangun dalam keadaan refresh, karena pembaruan pola pikir atlit itu sudah terbentuk dengan baik dan benar. Adapun isi dari fase penutup sebagai berikut :

" Saya akan terbangun dengan perasaan yang sangat rileks, nyaman, penuh bahagia, penuh energi, karena saya telah menghilangkan semua kecemasan, stres dan depresi dalam hidup dan pikiran saya, saya akan menghitung satu sampai

dengan 5, di hitungan ke lima saya akan membukakan mata saya dan ketika mata saya terbuka, saya akan merasakan sens atah perasaan yang sangat luar biasa bahagiannya, rileksnya dan nyamannya. Mulai, satu, dua, tiga sangat nyaman, empat dan lima".

4. Validasi Ahli

Pengembangan latihan imajeri berbais audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit menjelang pertandingan ini divalidasi oleh para ahli dibidangnya, yaitu seorang satu ahli materi olahraga tenis lapangan dan satu ahli media latihan. Validasi produk dilakukan untuk memperoleh masukan perbaikan dan selanjutnya memperoleh pengakuan kelayakan produk yang dikembangkan.

a. Data Hasil Validasi Produk oleh Ahli Materi

Ahli materi yang menjadi validator dalam penelitian ini adalah Komarudin, M. A. Ahli materi yang menjadi validator produk dalam penelitian ini adalah dosen Pendidikan Kepelatihan Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Peneliti memilih beliau sebagai ahli materi karena kompetensinya dibidang olahraga sangat memadai.

Pengambilan data ahli materi dilakukan pada tanggal 27 Juli 2018, diperoleh dengan cara memberikan produk awal pengembangan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit menjelang pertandingan beserta lembaran penilaian yang berupa kuesioner/angket.

Table 8. Hasil Penilaian Validasi Ahli Materi

No	Indikator	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1	Materi Latihan yang di pilih sudah sesuai dengan metode latihan yang baik dan benar			√	

2	Arahan dan skema penekanan suara dapat tersampaikan dengan suara dan musik yang baik			√	
3	Audio yang di buat memiliki tujuan dan pembelajaran dalam melatih mental kecemasan atlit			√	
4	Kata – kata atau pegucapan sudah baik dan benar				√
5	Penjelasan suara dan arahan sudah jelas dan baik				√
6	Suara yang di buat dapat tersampaikan dengan baik				√
7	Arahan yang di mainkan dapat merangsang otak dengan baik			√	
8	Kemudahan dalam menangkap (input) ke dalam otak sudah baik			√	

Dari data ahli materi di atas maka, Data validasi ahli materi diperoleh dengan menggunakan kuesioner jenis skala *likert* dengan 4 skala. Dalam pelaksanaannya, ahli materi mencoba membaca dan mencermati produk kemudian memberikan penilaian, komentar dan saran revisi yang berkaitan dengan media. Hasil penilaian kelayakan produk oleh ahli materi dapat dilihat pada tabel 9 berikut ini,

Tabel 9. Data Hasil Penilaian Ahli Materi

No.	Aspek yang dinilai	Skor	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1.	Indikator materi	27	32	84,3 %	Layak
	Total ahli materi	27	32	84,3%	Layak

Berdasarkan tabel 9, diketahui bahwa media pembelajaran ditinjau dari indikator materi yang di nilai mendapat presentase 84,3 % dan di nyatakan

“Layak” . mengenai penggolongan kategori kelayakan dengan empat kategori, maka penilaian ahli materi termasuk kategori “layak” dan dinyatakan “Layak” digunakan untuk uji coba lapangan tanpa revisi.

a. Data Hasil Validasi Produk Ahli Media tahap 1

Ahli media yang menjadi validator dalam penelitian ini adalah Nawan Primasoni, M.Or. yang memiliki keahlian pada bidang media latihan dan sebagai dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Pengambilan data ahli media pada tanggal 24 Juli 2018, di peroleh dengan cara memberikan produk awal media pengembangan Latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit tenis lapangan menjelang pertandingan beserta lembaran penilaian yang berupa kuesioner atau angket.

Table 10. Hasil Penilaian Validasi Ahli Media tahap 1

No	Indikator	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1	Kejelasan Suara pada Media audio			√	
2	Kejelasan Arah pada Media audio			√	
3	Media Jenis Audio mp3			√	
4	Pemilihan Durasi dan Ketepatan Suara pada media audio			√	
5	Tata letak Suara, musik, dan arahan dalam Media audio			√	
6	Penekanan suara dalam Media audio				√
7	Penggunaan kalimat dan kata dalam Media audio			√	
8	Format Audio media			√	
9	Media Audio mp3 dapat digunakan secara mandiri			√	

Data validasi ahli media diperoleh dengan menggunakan kuesioner jenis

skala *likert* dengan 4 skala. Dalam pelaksanaannya, ahli media mencoba membaca dan mencermati produk kemudian memberikan penilaian, komentar, dan saran revisi yang berkaitan dengan media. Hasil penilaian kelayakan produk oleh ahli media dapat dilihat pada tabel 10 berikut ini.

Tabel 11. Data Hasil Penilaian oleh Ahli Media tahap 1

No.	Aspek yang dinilai	Skor	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1.	Aspek indikator	28	32	87,5 %	Layak
Total ahli media		28	32	87,5%	Layak

Berdasarkan tabel 11, diketahui bahwa pengembangan latihan imajeri berbasis audio ditinjau dari kelayakan aspek indikator mendapat persentase **87,5 %**, penggolongan kategori kelayakan dengan empat kategori, maka penilaian ahli materi termasuk kategori “layak” dan dinyatakan “**Layak**” digunakan untuk uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran.

Adapun perbaikan revisi produk sebagai berikut :

1. Suara pembuat, di karenakan supaya tidak ada plagiarisme karya
2. Adakan penutup atau persembahan di akhir karya oleh pembuat
3. Adakan gambar dan cover pembuat di latar musiknya

b. Data Hasil Validasi Produk Ahli Media tahap 2

Pengambilan data ahli media tahap 2 pada tanggal 19 Oktober 2018, di peroleh dengan cara memberikan produk yang sudah di revisi berupa media pengembangan Latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit tenis lapangan menjelang pertandingan beserta lembaran penilaian yang berupa kuesioner atau angket.

Tabel 12. Hasil Penilaian Oleh Ahli Media Tahap 2

No	Indikator	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1	Kejelasan Suara pada Media audio			√	
2	Kejelasan Arahkan pada Media audio				√
3	Media Jenis Audio mp3			√	
4	Pemilihan Durasi dan Ketepatan Suara pada media audio				√
5	Tata letak Suara, musik, dan arahan dalam Media audio				√
6	Penekanan suara dalam Media audio			√	
7	Penggunaan kalimat dan kata dalam Media audio				√
8	Format Audio media			√	
9	Media Audio mp3 dapat digunakan secara mandiri				√

Data validasi ahli media diperoleh dengan menggunakan kuesioner jenis skala *likert* dengan 4 skala. Dalam pelaksanaannya, ahli media mencoba membaca dan mencermati produk kemudian memberikan penilaian, komentar, dan saran revisi yang berkaitan dengan media. Hasil penilaian kelayakan produk oleh ahli media dapat dilihat pada tabel 14 berikut ini.

Tabel 13. Data Hasil Penilaian oleh Ahli Media tahap 2

No.	Aspek yang dinilai	Skor	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1.	Aspek indikator	32	36	88,89 %	Layak
Total ahli media		32	36	88,89%	Layak

Berdasarkan tabel 14, diketahui bahwa pengembangan latihan imajeri berbasis audio ditinjau dari kelayakan aspek indikator mendapat persentase **88,89 %**, naik sebesar 1,39 % dengan penggolongan kategori kelayakan dengan empat kategori, maka penilaian ahli materi termasuk kategori “layak” dan dinyatakan

“**Layak**” digunakan untuk uji coba lapangan tanpa revisi.

5. Revisi Produk

Revisi dilakukan setelah produk media latihan imajeri berbasis audio diberi penilaian, saran, dan kritikan terhadap kualitas materi dan media pada media yang dikembangkan, kemudian akan dijadikan pedoman dalam melakukan revisi. Revisi produk dilakukan agar produk yang masih memiliki kekurangan dalam segi materi atau media dapat menghasilkan produk yang baik untuk digunakan.

a) Hasil Revisi Produk

Revisi dilakukan setelah produk media latihan imajeri berbasis audio diberi penilaian, saran, dan kritikan terhadap kualitas materi dan media pada media yang dikembangkan, akan dijadikan pedoman dalam melakukan revisi. Tahapan validasi ahli materi dan ahli media di nyatakan layak untuk di uji cobakan dengan revisi sesuai saran.

1. Revisi Ahli Media

- a. Suara saya, supaya tidak ada plagiatisme, awalnya saya merekam suara teman saya yang bagus namun menghindari hak dan plagiatisme akhirnya saya menggunakan suara saya, saya edit sedemikian rupa agar mirip dan sesuai dengan suara yang enak di dengarkan.
- b. Adakan penutup (karya di buat/ di ciptakan), di awal tidak ada penutup di karenakan selang waktu yang terlalu panjang, namun setelah di revisi ahli media menyarankan adanya penutup dan persembahan terakhir dari karya yang saya buat.

c. Awalan ada gambar produk saya, maksud dari awalan ada gambar saya adalah dari cover karya saya di buat dengan cover wajah pembuat, ini semata agar pembuat dapat di lihat siapa pembuat karya ini dan bagaimana wajah yang membuat

Demikian revisi yang di perbaiki dan di kembangkan, kemudian dari revisi di atas ahli media menyatakan bahwa pengembangan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit tenis lapangan menjelang pertandingan di nyatakan “ **Layak** “ untuk di uji cobakan di lapangan.

1. Uji Coba Produk

a. Uji coba produk terhadap Mahasiswa dan Atlit UKM UNY

Pengujian Kelayakan pengembangan latihan imajeri berbasis audio di uji cobakan kepada atlit dan mahasiwa latihan UKM UNY dengan menggunakan metode incidental sampling, yaitu teknik yang di gunakan untuk pengambilan sampel berdasarkan pada kebetulan atau insidental terhadap 30 atlit dan mahasiswa. Atlit akan melakukan uji coba produk dan setelah itu akan di berikan angket kuisisioner untuk di isi, apakah metode pengembangan latihan imajeri berbasis audio layak untuk memenuhi kelayakan alat untuk melatih mental tingkat kecemasan atlit tenis lapangan atau belum. Berikut hasil angket dari uji coba atlit dapat di lihat di tabel 14, sebagai beriku :

Tabel 14. Data Hasil Uji Coba Atlit dan Mahasiswa UKM

Tenis Lapangan UNY.

No	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya akan bertambah semangat setelah mendengarkan media audio atlet ini.				
2.	Saya merasa nyaman dan merasa kantuk setelah mendengar media audio ini.				
3.	Saya tertarik dengan alat ini karena menggunakan media baru dalam latihannya.				
4.	Saya merasa antusias dengan alat ini.				
5.	Pikiran saya merasa tenang apabila saya Mendengarkan media audio ini.				
6.	Saya merasa terbantu dengan alat ini.				
7.	Saya merasa dapat menggunakan alat ini di mana saja untuk berlatih.				
8.	Saya yakin penampilan saya akan lebih baik setelah mendengarkan media ini saat bertanding.				
9.	Saya akan terdorong dan termotivasi setelah Mendengar media audio ini.				
10.	Saya merasa ada yang berbeda setelah mendengarkan media audio ini.				
11.	Saya merasa relaks setelah mendengarkan alat ini.				

No	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
12	Saya merasa segar dan refresh setelah mendengar media audio ini.				
13	Saya merasa nyaman dan bersemangat setelah mendengarkan audio ini.				
14	Saya merasa puas dan bangga dengan audio ini karena merupakan produk pengembangan baru.				
15	Alat ini membuat saya lebih praktis dan efisien dalam berlatih.				

Kriteria dalam pengambilan uji coba produk ini, peneliti memilih atlet dan Mahasiswa dari UKM tenis UNY yang berlatih maupun atlet tenis lapangan UNY, sejumlah 30 orang. Hasil dari pengujian tersebut adalah sebagai berikut :

Tabel 15. Data Hasil Penilaian Uji Coba Atlet Dan Mahasiswa UKM UNY

Item	Rata-Rata	Kategori
P 1	80 %	Sangat Setuju
P 2	80 %	Setuju
P 3	84,2 %	Sangat Setuju
P 4	76,7%	Setuju
P 5	76,7%	Sangat Setuju
P 6	73,3%	Sangat Setuju
P 7	82,5%	Sangat Setuju
P 8	79,2 %	Sangat Setuju
P 9	80 %	Sangat Setuju
P 10	70,8 %	Sangat Setuju
P 11	78,3 %	Sangat Setuju
P 12	72,5 %	Sangat Setuju
P 13	76,6 %	Sangat Setuju
P 14	84,2 %	Sangat Setuju
P 15	83,3 %	Sangat Setuju

Rata-Rata Keseluruhan	78,56 %	Sangat Layak
-----------------------	----------------	---------------------

Hasil uji coba tes secara keseluruhan mencapai rata-rata **78,56 %** dengan kategori **Sangat Layak**. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa Media Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Menjelang Pertandingan telah memenuhi kaidah atau metode latihan berdasarkan pada tingkat kecemasan mental atlet di lapangan.

6. Produk Akhir

Media Perkembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet menjelang Pertandingan secara keseluruhan mendapatkan respon positif dari pengguna pada setiap uji coba. Jika dikaji lebih dalam berdasarkan temuan uji coba, Media Latihan Imajeri Berbasis Audio untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet menjelang Pertandingan memiliki kelebihan sebagai berikut :

- a. Media pengembangan latihan imajeri berbasis audio didesain untuk memperkenalkan latihan mental kecemasan kepada atlet tenis lapangan serta mempelajari tingkat kecemasan atlet saat berlatih, berada di lapangan, maupun saat menjelang pertandingan.
- b. Media pengembangan latihan imajeri berbasis audio juga meningkatkan pemahaman atlet dan pelatih pentingnya latihan mental atlet untuk mempersiapkan menjelang pertandingan.
- c. Media pengembangan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet menjelang pertandingan juga dapat digunakan

seluruh kalangan baik atlet, petenis pemula, pelatih maupun masyarakat yang ingin berlatih olahraga tenis lapangan.

Dari hasil uji kelayakan yang telah dilakukan oleh validasi ahli materi dan ahli media, Media Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk mengurangi Tingkat Kecemasan Atlit Menjelang Pertandingan memiliki hasil dengan kategori “Sangat Layak” untuk digunakan. Keterangan untuk hasil penilaian dapat dilihat pada tabel 9 dan tabel 15 berikut ini.

Tabel 16. Hasil Penilaian Uji Validasi Dan Uji Coba Produk

Pengujian	Hasil Penilaian	Kategori
Uji Validasi Materi	84,3 %	Sangat Layak
Uji Validasi Media	88,89 %	Sangat Layak
Uji coba Atlit dan Mahasiswa UKM UNY	78,56 %	Sangat Setuju

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil uji validasi materi memperoleh persentase 84,3 % sehingga menunjukkan kategori layak, kemudian untuk uji validasi media memperoleh rerata 87,5 % , dan uji coba kepada atlit dan mahasiswa memperoleh presentase 78,56% dan di kategorikan Sangat Setuju, sehingga dari keseluruhan karya produk Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlit Tenis Lapangan Menjelang Pertandingan menunjukkan kategori layak untuk digunakan dan layak untuk melaksanakan Tugas Akhir Skripsi (TAS).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kelayakan penelitian pengembangan dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: Penelitian ini telah menghasilkan produk “Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan”. Penilaian kelayakan produk yang disusun divalidasi oleh ahli materi dan ahli media. Pada validasi, Ahli Materi memberikan penilaian dengan kriteria “ Layak” dengan presentase 84,3 % sedangkan ahli media dengan presentase 87,5 % menyatakan “ Layak” . Setelah dianggap layak untuk diuji cobakan, produk ini mendapat penilaian dari atlet/ peserta didik dan mahasiswa UKM UNY melalui pengisian angket kuisisioner. Secara keseluruhan, penilaian kualitas produk ini mendapatkan presentase sebesar 78,56% dan dinyatakan “Sangat Setuju” dan layak untuk di gunakan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penilaian ini telah menghasilkan “Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Menjelang Pertandingan”. Dengan Kriteria “layak” untuk digunakan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut :

1. Membantu pelatih dalam melatih mental khususnya mental kecemasan atlet tenis lapangan menjelang pertandingan.
2. Mendorong atlet untuk lebih mandiri dalam berlatih baik dari latihan fisik, teknik, taktik, maupun mental.

3. Mempermudah atlet dalam memahami berbagai aspek latihan khususnya latihan mental kecemasan atlet.
4. Memberikan semangat dan motivasi atlet agar giat dalam berlatih tidak monoton latihan hanya seperti itu – itu saja.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian pengembangan ini antara lain :

1. Pengembangan Media yang dihasilkan masih termasuk pada pengembangan tingkat awal yang hanya mencakup latihan untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet. Belum sampai untuk tingkat lanjutan seperti meningkatkan mental atlet tenis lapangan.
2. Media Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio ini masih terbatas dan hanya di produksi limit hanya untuk kebutuhan skripsi, untuk lebih lanjutnya nanti akan di kembangkan lebih lanjut lagi ke depannya.
3. Uji coba implementasi media hanya dilakukan pada atlet dan pelatih dari Selabora UNY.
4. Pada tahap *Research and Development* pada penelitian hanya menggunakan 7 tahapan saja sebab peneliti mempunyai keterbatasan biaya dan waktu. Sehingga menyebabkan kurang tepatnya analisis dan desain kebutuhan pengguna *aplikasi*.
5. Penelitian dan pengembangan ini hanya dilakukan untuk mengetahui apakah media latihan ini layak untuk di uji cobakan pada uji coba- uji coba kelompok kecil, dan uji coba lapangan bukan untuk mengetahui tentang efektivitas latihan dengan produk media latihan yang dikembangkan.

D. Saran

Berdasarkan kualitas media, keterbatasan penelitian, dan simpulan yang telah dibahas sebelumnya, peneliti dapat memberikan beberapa saran pemanfaatan dan pengembangan media lebih lanjut sebagai berikut:

1. Produk “Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan Menjelang Pertandingan” ini dapat digunakan sebagai media untuk memperkenalkan dan menjelaskan kepada atlet maupun pelatih mengenai latihan mental kecemasan atlet menggunakan media berbasis audiodengan lebih praktis dan mudah.
2. Perlu penelitian dan pengembangan lebih lanjut untuk meningkatkan metode latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet menjelang pertandingan agar lebih baik dan lebih efisien untuk ke depannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief S.Sadiman, dkk. (2003). *Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Pustekomdikbud & Raja Grafindo Persada.
- Arsyad, A. 2006. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Hariono Awan.(2010). *Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Teknik Dasar Petenis Pemula*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Vol. 6, No. 1, pp 10-22.
- Bird, T., 1986, *Kimia Fisik untuk Universitas, Terjemahan: K. I. Tjeen.*, PT Gramedia, Jakarta
- Bompa.1994. *Theory and Methodology of training*. Toronto: Mozaic Press.
- Ch. Ismaniati. (2001). *Media Pembelajaran Berbantuan Komputer*. Yogyakarta: FIP
- Chau. Juliana dkk.2010."Toward Understanding the Potencial of E- Portofolios For Independent Learning, 26(7)
- Irianto D.P. 2002. *Dasar Kepeleatihan*.Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Ngeri Yogyakarta.
- Finke, RA. (1989). *Principles of Mental Imagery*. Cambridge. MA, US: The MIT Press.
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Harsono. 2015. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.pp 30
- Korn, Errol R., dan Johnson, K. (1983). *Visualization: The Uses of Imagery in the Health Professions*. Homewood: Dow Jones-Irwin.
- Lex, Lardner. (1996). *Teknik Dasar Tennis Strategi dan Taktik yang Akurat*. Semarang: Dahara Prize Semarang
- Luwari, Muh Ali. (1992). *Latihan secara Sistematis*.Jakarta.Raja Grafindo Persada
- Majid, A. 2007. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Richardson, A. (1969). *Mental Imagery, Philosophical Issues About*. In L. Nadel (Ed.), *Encyclopedia of Cognitive*.
<http://www.imageryimagination.com/mipia.htm> (diakses pada tanggal 16 Oktober 2012).
- Sadiman, dkk. (2005). *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Pustekom Dikbud
- Shepard, Roger N. (1978). *American Psychologist, The Mental Image*, Vol 33(2), Feb 1978, 125-137. doi: 10.1037/0003-066X.33.2.125
- Sudjana & Rivai . (2003).*Media Audio Sebagai Pengajaran*. Bandung. Sinar baru Algensindo
- Sudjarwo. (1989). *Beberapa Aspek Pengembangan Sumber Belajar*. Jakarta: Medyatama Sarana Perkasa.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung
- Suhana, Cucu. 2014. *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Suharsini, Arikunto. 2010. *Pengantar Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi VII. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Prinsip-Prinsip Pola Bermain Tennis Lapangan*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Vol. 1, No. 2, pp 261-281.
- Sukadiyanto. 2008. *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Solso, R.L., Maclin, O.H., & Maclin, M.K. (2008). *Psikologi Kognitif: Edisi Kedelapan (terjemahan)*. Mikael Rahardanto & Kristianto Batujaji (Alih Bahasa). Jakarta: Erlangga

Solso, Robert L., et al. (2008). *Psikologi Kognitif:Edisi Kedelapan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Thomas, N.J.T., (2003). *Mental Imagery, Philosophical Issues About*. In L. Nadel (Ed.), *Encyclopedia of Cognitive*.
<http://www.imageryimagination.com/mipia.htm> (diakses pada tanggal 16 Oktober 2012).

Thomas, N.J.T., (2010). *Mental Imagery*.
<http://www.plato.stanford.edu/entries/mental-imagery> (diakses pada tanggal 16 Oktober 2012).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Surat *Expert Judgement* Ahli Materi

PERMOHONAN DAN PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat Permohonan Expert Judgement

Kepada

Yth. Komarudin, M.A.

Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “**PENGEMBANGAN LATIHAN IMAJERI BERBASIS AUDIO UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN ATLET TENIS LAPANGAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA MENJELANG PERTANDINGAN**”, maka dengan ini saya memohon Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan masukan terhadap produk penelitian sebagai validator ahli. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang saya lakukan.

Dengan demikian permohonan ini saya sampaikan , besar harapan saya Bapak/Ibu berkenaan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.


Yogyakarta, Juli 2018

Mengetahui,

Hormat saya,

Dosen Pembimbing

Mahasiswa


Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor.M.or

NIP.19821129 200604 1 001


Muhammad Fauar Kh

NIM.14602241035

Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi Oleh Ahli Materi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR KULIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Komarudin, M. A.
NIP : 197409282003121002

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TAS atas nama mahasiswa :

Nama : Muhammad Yanuar Khilman
NIM : 14602241035
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Perkembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi
Tingkat Kecemasan Atlet Daerah Istimewa Yogyakarta Menjelang
Pertandingan.

Setelah di lakukan kajian atas instrumen penelitian TAS tersebut dapat di nyatakan :

1. Layak di gunakan untuk penelitian
 2. Layak di gunakan dengan perbaikan
 3. Tidak layak di gunakan untuk penelitian yang bersangkutan
- (Lingkari salah satu option penilaian berikut)

Demikian agar dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Oktober 2018

Mengetahui, Dosen Ahli



Komarudin, M.A.

NIP. 197409282003121002

Lampiran 3. Instrumen Penilaian Ahli Materi

**LEMBAR EVALUASI PENGEMBANGAN LATIHAN IMAJERI
BERBASIS AUDIO UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN
ATLIT MENJELANG PERTANDINGAN**

Judul Penelitian : Pengemban Latihan Imajeri Berbasis Audio untuk mengurangi Tingkat Kecemasan Atlit Daerah Istimewa Yogyakarta Menjelang Pertandingan.

Peneliti : Muhammad Yanuar Khilman

Ahli Media : Komarudin, M. A.

petunjuk :

1. Lembar evaluasi ini dimaksud untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu selaku ahli media tentang produk media pembelajaran buku panduan tes fisik dan teknik tenis lapangan.
2. Lembar evaluasi terdiri dari aspek materi dari buku saku.
3. Pendapat, kritik, saran, dan penilaian akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media pembelajaran ini.
4. Sehubungan dengan hal itu dimohon Bapak/Ibu memberikan pendapatnya pada setiap pernyataan dalam lembar evaluasi ini dengan memberi tanda (✓) pada kolom angka.

Keterangan skala :

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Cukup

1 = Kurang

5. Komentar Bapak/Ibu dimohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan. Atas keterangan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar evaluasi ini saya ucapkan terimakasih.

A. Penilaian Materi

No	Indikator	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1	Kejelasan Suara pada Media audio			✓	
2	Kejelasan Arahkan pada Media audio			✓	
3	Media Jenis Audio mp3			✓	
4	Pemilihan Durasi dan Ketepatan Suara pada media audio				✓
5	Tata letak Suara, musik, dan arahan dalam Media audio				✓
6	Penekanan suara dalam Media audio				✓
7	Penggunaan kalimat dan kata dalam Media audio			✓	
8	Format Audio media			✓	

B. kebenaran Media

1. Apabila terjadi kesalahan pada aspek-aspek yang disebutkan diatas mohon dituliskan sub kompetensi dasar atau nomer pada kolom (2)
2. Pada kolom (3) dituliskan jenis kesalahan
3. Saran perbaikan dituliskan pada (4)

No. (1)	Materi (2)	Jenis Kesalahan (3)	Saran Perbaikan (4)

C. Kritik dan Saran

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

D. kesimpulan

Produk pengembangan ini dinyatakan :

1. Layak digunakan untuk uji coba lapangan tanpa revisi
2. Layak digunakan untuk uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran (lingkari salah satu option penilaian tersebut)

Yogyakarta, Juli 2018
Ahli Media

(Komarudin, M. A.)
NIP. 19740 92 820031 21 002

Lampiran 4. Surat Permohonan *Expert Judgement* Ahli Media

PERMOHONAN DAN PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat Permohonan Expert Judgement

Kepada

Yth. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor.M.

Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “**PENGEMBANGAN LATIHAN IMAJERI BERBASIS AUDIO UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN ATLET TENIS LAPANGAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA MENJELANG PERTANDINGAN**”, maka dengan ini saya memohon Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan masukan terhadap produk penelitian sebagai validator ahli. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang saya lakukan.

Dengan demikian permohonan ini saya sampaikan , besar harapan saya Bapak/Ibu berkenaan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, Juli 2018

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

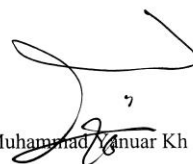


Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor.M,or

NIP.19821129 200604 1 001

Hormat saya,

Mahasiswa



Muhammad Anuar Kh

NIM.14602241035

Lampiran 5. Surat Pernyataan Validasi Oleh Ahli Media

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR KULIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nawan Primasoni, S. Pd. Kor. M.

NIP : 198405212008121001

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TAS atas nama mahasiswa :

Nama : Muhammad Yanuar Khilman

NIM : 14602241035

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TAS : Perkembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi
Tingkat Kecemasan Atlit Daerah Istimewa Yogyakarta Menjelang
Pertandingan.

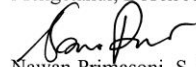
Setelah di lakukan revisi dan perbaikan atas instrumen penelitian TAS tersebut dapat di nyatakan :

1. Layak di gunakan untuk penelitian
 2. Layak di gunakan dengan perbaikan
 3. Tidak layak di gunakan untuk penelitian yang bersangkutan
- (Lingkari salah satu option penilaian berikut)

Demikian agar dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 19 Oktober 2018

Mengetahui, Dosen Ahli



Nawan Primasoni, S. Pd. Kor. M.

NIP. 198405212008121001

Lampiran 6. Instrumen Penilaian Ahli Media Tahap 1

LEMBAR EVALUASI PENGEMBANGAN LATIHAN IMAJERI BERBASIS AUDIO UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN ATLIT MENJELANG PERTANDINGAN

Judul Penelitian : Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk
Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan
Daerah Istimewa Yogyakarta Menjelang Pertandingan.

Peneliti : Muhammad Yanuar Khilman

Ahli Media : Nawan Primasoni, S. Pd. Kor. M.

petunjuk :

1. Lembar evaluasi ini dimaksud untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu selaku ahli media tentang produk media audio latihan imajeri untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet menjelang pertandingan di lapangan.
2. Lembar evaluasi terdiri dari aspek materi dan isi dari media Audio.
3. Pendapat, kritik, saran, dan penilaian akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media pembelajaran ini.
4. Sehubungan dengan hal itu dimohon Bapak/Ibu memberikan pendapatnya pada setiap pernyataan dalam lembar evaluasi ini dengan memberi tanda (✓) pada kolom angka.
Keterangan skala :
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Cukup
1 = Kurang
5. Komentar Bapak/Ibu dimohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan. Atas keterangan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar evaluasi ini saya ucapkan terimakasih.

A. Penilaian Media

No	Indikator	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1	Kejelasan Suara pada Media audio			√	
2	Kejelasan Arahkan pada Media audio			√	
3	Media Jenis Audio mp3			√	
4	Pemilihan Durasi dan Ketepatan Suara pada media audio			√	
5	Tata letak Suara, musik, dan arahan dalam Media audio			√	
6	Penekanan suara dalam Media audio				√
7	Penggunaan kalimat dan kata dalam Media audio			√	
8	Format Audio media			√	
9	Media Audio mp3 dapat digunakan secara mandiri			√	

B. kebenaran Media

1. Apabila terjadi kesalahan pada aspek-aspek yang disebutkan diatas mohon dituliskan sub kompetensi dasar atau nomer pada kolom (2)
2. Pada kolom (3) dituliskan jenis kesalahan
3. Saran perbaikan dituliskan pada (4)

No. (1)	Materi (2)	Jenis Kesalahan (3)	Saran Perbaikan (4)

C. Kritik dan Saran

1. Suara saya. Supaya tidak ada plagiarisme.
2. Alasan Plagiat (kaya f. buet / & Ciptakan)
3. Alasan Alas gambar proposal saya

D. kesimpulan

Produk pengembangan ini dinyatakan :

1. Layak digunakan untuk uji coba lapangan tanpa revisi
2. Layak digunakan untuk uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran
(lingkari salah satu option penilaian tersebut)

Yogyakarta, 24 Juli 2018
Ahli Media



(Nawan Primasori, S. Pd. Kor. M.)
NIP. 198405 21 200812 1 001

Lampiran 7. Instrumen Penilaian Ahli Media Tahap 2

LEMBAR EVALUASI PENGEMBANGAN LATIHAN IMAJERI BERBASIS AUDIO UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN ATLIT MENJELANG PERTANDINGAN

Judul Penelitian : Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk
Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan
Daerah Istimewa Yogyakarta Menjelang Pertandingan.

Peneliti : Muhammad Yanuar Khilman

Ahli Media : Nawan Primasoni, S. Pd. Kor. M.

petunjuk :

1. Lembar evaluasi ini dimaksud untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu selaku ahli media tentang produk media audio latihan imajeri untuk mengurangi tingkat kecemasan atlet menjelang pertandingan di lapangan.
2. Lembar evaluasi terdiri dari aspek materi dan isi dari media Audio.
3. Pendapat, kritik, saran, dan penilaian akan sangat bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media pembelajaran ini.
4. Sehubungan dengan hal itu dimohon Bapak/Ibu memberikan pendapatnya pada setiap pernyataan dalam lembar evaluasi ini dengan memberi tanda (✓) pada kolom angka.
Keterangan skala :
4 = Sangat Baik
3 = Baik
2 = Cukup
1 = Kurang
5. Komentar Bapak/Ibu dimohon dituliskan pada kolom yang telah disediakan. Atas keterangan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar evaluasi ini saya ucapkan terimakasih.

A. Penilaian Media

No	Indikator	Skala penilaian			
		1	2	3	4
1	Kejelasan Suara pada Media audio			✓	
2	Kejelasan Arahkan pada Media audio				✓
3	Media Jenis Audio mp3			✓	
4	Pemilihan Durasi dan Ketepatan Suara pada media audio				✓
5	Tata letak Suara, musik, dan arahan dalam Media audio				✓
6	Penekanan suara dalam Media audio			✓	
7	Penggunaan kalimat dan kata dalam Media audio				✓
8	Format Audio media			✓	
9	Media Audio mp3 dapat digunakan secara mandiri				✓

B. kebenaran Media

1. Apabila terjadi kesalahan pada aspek-aspek yang disebutkan diatas mohon dituliskan sub kompetensi dasar atau nomer pada kolom (2)
2. Pada kolom (3) dituliskan jenis kesalahan
3. Saran perbaikan dituliskan pada (4)

--	--	--	--

C. Kritik dan Saran

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

D. kesimpulan

Produk pengembangan ini dinyatakan :

1. Layak digunakan untuk uji coba lapangan tanpa revisi
2. Layak digunakan untuk uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran
(lingkari salah satu option penilaian tersebut)

Yogyakarta, 20 Oktober 2018
Ahli Media



(Nawan Primasori, S. Pd. Kor. M.)
NIP. 198405 21200812 1 001

Lampiran 8. Hasil Penilaian Oleh Ahli Materi dan Ahli Media

A. Ahli Materi

No.	Aspek yang dinilai	Skor	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
2.	Indikator materi	27	32	84,3 %	Sangat Layak
	Total ahli materi	27	32	84,3%	Sangat Layak

B. Ahli Media Tahap 1

No.	Aspek yang dinilai	Skor	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1.	Aspek indikator	28	32	87,5 %	Sangat Layak
	Total ahli media	28	32	87,5%	Sangat Layak

C. Ahli Media Tahap 2

No.	Aspek yang dinilai	Skor	Skor Maksimal	Persentase	Kategori
1.	Aspek indikator	32	36	88,89 %	Sangat Layak
	Total ahli media	32	36	88,89%	Sangat Layak

Lampiran 9. Surat Ijin Uji Coba Penelitian

Lamp : 1 Bendel Proposal Penelitian.
Hal : Permohonan Izin Uji Coba Produk

Kepada:

**Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat bahwa untuk keperluan penelitian, wawancara dan pengambilan data dalam rangka melengkapi tugas skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat izin penelitian bagi:

Nama Mahasiswa : Muhammad Yanuar Khilman
NIM : 14602241035
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul : Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet Daerah Istimewa Yogyakarta Menjelang Pertandingan di Lapangan

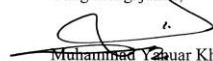
Pelaksanaan Uji Coba Produk

Waktu / Bulan :

Obyek / Tempat & Alamat : *UKM Tenis lapangan UNY/lapangan tenis UNY*
Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terimakasih.

Yogyakarta, *30* Juli 2018

Yang mengajukan,




Muhammad Yanuar Kh

NIM 14602241035

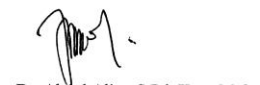
Mengetahui:

Kaprodi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga,



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 197112292000032001

Dosen Pembimbing,



Dr. Abdul Alim, S.Pd. Kor., M.Or
NIP. 19821129 200604 1 001

Lampiran 10. Surat Keterangan *Expert Judgement* Ahli Materi

SURAT KETERANGAN

EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Komarudin, M. A.

NIP : 197409282003121002

Menerangkan bahwa produk penelitian Akhir Skripsi saudara :

Nama : Muhammad Yanuar Khilman

NIM : 14602241035

Jurusan/prodi : PKL/PKO

Judul TAS : Pengembangan Latihan Imajeri Berbasis Audio Untuk
Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlit Tenis Lapangan
Daerah Istimewa Yogyakarta Menjelang Pertandingan

Telah memenuhi syarat produk penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 27 Juli 2018

Mengetahui, Dosen Ahli



Komarudin, M.A.

NIP. 197409282003121002

Lampiran 11 . Surat Keterangan *Expert Judgement* Ahli Media

SURAT KETERANGAN

EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nawan Primasoni, S.pd. Kor. M.

NIP : 198405212008121001

Menerangkan bahwa produk penelitian Akhir Skripsi saudara :

Nama : Muhammad Yanuar Khilman

NIM : 14602241035

Jurusan/prodi : PKL/PKO

Judul TAS : Pengembangan Latihan Imageri Berbasis Audio Untuk
Mengurangi Tingkat Kecemasan Atlet Tenis Lapangan
Daerah Istimewa Yogyakarta Menjelang Pertandingan

Telah memenuhi syarat produk penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 2 Juli 2018

Mengetahui, Dosen Ahli



Nawan Primasoni, S. Pd. Kor. M.

NIP. 198405212008121001

Lampiran 12 . Instrumen Penilaian Uji Coba Produk

KUISIONER TINGKAT PENGEMBANGAN LATIHAN IMAJERI BERBASIS AUDIO

Biodata

A. Data Diri

Nama Lengkap : Mas Safira
Jenis Kelamin : L / (P)
Jurusan : FIK / PKD B'14
Angkatan : 2014

B. Petunjuk Pengisian :

Berilah centang (V) pada kolom yang telah tersedia, sesuai dengan pilihan saudara, seperti contoh berikut.

No	PERNYATAAN	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya siap menghadapi pertandingan tenis lapangan ini	V			

Keterangan :

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya akan bertambah semangat setelah mendengarkan media audio atlet ini.		✓		
2.	Saya merasa nyaman dan merasa kantuk setelah mendengar media audio ini.			✓	
3.	Saya tertarik dengan alat ini karena menggunakan media baru dalam latihannya.		✓		
4.	Saya merasa antusias dengan alat ini.		✓		
5.	Pikiran saya merasa tenang apabila saya Mendengarkan media audio ini.		✓		
6.	Saya merasa terbantu dengan alat ini.			✓	
7.	Saya merasa dapat menggunakan alat ini di mana saja untuk berlatih.		✓		
8.	Saya yakin penampilan saya akan lebih baik setelah mendengarkan media ini saat bertanding.		✓		
9.	Saya akan terdorong dan termotivasi setelah Mendengar media audio ini.			✓	
10.	Saya merasa ada yang berbeda setelah mendengarkan media audio ini.		✓		
11.	Saya merasa relaks setelah mendengarkan alat ini.		✓		

No	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
12	Saya merasa segar dan refresh setelah mendengarkan media audio ini.		✓		
13	Saya merasa nyaman dan bersemangat setelah mendengarkan audio ini.		✓		
14	Saya merasa puas dan bangga dengan audio ini karena merupakan produk pengembangan baru.			✓	
15	Alat ini membuat saya lebih praktis dan efisien dalam berlatih.			✓	

Yogyakarta, Oktober 2018
Responden,



(Nama Responden)

**KUISIONER TINGKAT PENGEMBANGAN LATIHAN
IMAJERI BERBASIS AUDIO**

Biodata

A. Data Diri

Nama Lengkap : *Raheta Riki Ardiansyah*
 Jenis Kelamin : *(L)P*
 Jurusan : *FIK*
 Angkatan : *2014*

B. Petunjuk Pengisian :

Berilah centang (V) pada kolom yang telah tersedia, sesuai dengan pilihan saudara, seperti contoh berikut.

No	PERNYATAAN	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya siap menghadapi pertandingan tenis lapangan ini	V			

Keterangan :

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

No	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya akan bertambah semangat setelah mendengarkan media audio atlet ini.		✓		
2.	Saya merasa nyaman dan merasa kantuk setelah mendengar media audio ini.	✓			
3.	Saya tertarik dengan alat ini karena menggunakan media baru dalam latihannya.		✓		
4.	Saya merasa antusias dengan alat ini.	✓			
5.	Pikiran saya merasa tenang apabila saya Mendengarkan media audio ini.	✓			
6.	Saya merasa terbantu dengan alat ini.		✓		
7.	Saya merasa dapat menggunakan alat ini di mana saja untuk berlatih.	✓			
8.	Saya yakin penampilan saya akan lebih baik setelah mendengarkan media ini saat bertanding.	✓			
9.	Saya akan terdorong dan termotivasi setelah Mendengar media audio ini.		✓		
10.	Saya merasa ada yang berbeda setelah mendengarkan media audio ini.			✓	
11.	Saya merasa relaks setelah mendengarkan alat ini.		✓		

No	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
12	Saya merasa segar dan refresh setelah mendengar media audio ini.		✓		
13	Saya merasa nyaman dan bersemangat setelah mendengarkan audio ini.		✓		
14	Saya merasa puas dan bangga dengan audio ini karena merupakan produk pengembangan baru.		✓		
15	Alat ini membuat saya lebih praktis dan efisien dalam berlatih.		✓		

Yogyakarta, Oktober 2018
Responden,



(Nama Responden)

Lampiran 13 . Hasil Uji Coba Produk

DATA HASIL UJI COBA PRODUK TERHADAP ATLIT DAN MAHASISWA UKM TENIS UNY

NO	Nama Responden	Skor untuk butir nomor														
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
1	Wahyu dwi y	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2
2	Wanjuni Lumban R	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4
3	Dian tri a	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3
4	Daffa	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3
5	Hatta wijaya	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	3
6	Mila putri	4	2	4	3	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3
7	Sigit untoro s	3	2	1	2	3	3	3	1	3	3	4	2	2	2	3
8	Cyrius dannys b	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3
9	Septa yuda p	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	4
10	Dzulfiqar	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4
11	Burhan nandra	3	4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	4	4	4	4
12	Akbar h	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3
13	Pambudi elsa	3	3	3	2	2	2	3	4	3	4	3	2	4	4	3
14	Fathoni	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4
15	Mario agung n	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
16	Inas safira	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	4
17	Raheta riki a	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3
18	Obaid anom z	1	1	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
19	Claudia p	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	2	4
20	Gancar	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4
21	Yusuf satria	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	2	3	4	4	3
22	Abir alia r	4	4	4	3	3	3	3	2	1	4	3	3	3	4	4
23	Ilham rinjani	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2
24	Regy fauzan	3	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	1	1	4	3
25	Fahrizal imanur f	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3

26	Ratna dwi	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4
27	Muhammad fajar	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4
28	Indri Iiani	3	3	3	3	4	4	4	2	3	1	3	4	2	3	3	3	3
29	Monica intan	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	1	4	4	4	4	4
30	indrajaya	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	1	3	3	4	4	4
	Jumlah Per Item	96	96	101	92	92	88	99	95	96	85	94	87	92	101	100		
	Rata - Rata	80	80	84,2	76,	76,	73,	82,	79,	80	70,	78,	72,	76,	84,	83,3%		
		%	%	%	7%	7%	3%	5%	2%	%	8%	3%	5%	7%	2%			
	Jumlah Keseluruhan									1.414								
	Rata - Rata Keseluruhan										78,56%	(Sangat Layak)						

Lampiran 14. Surat Keterangan

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Dosen pengajar Tenis Lapangan Mahasiswa PKO FIK UNY 2017, menyatakan bahwa :

Nama : Muhammad Yanuar Khilman
NIM : 14602241035
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

telah melakukan penelitian kepada Atlit dan Mahasiswa UKM Tenis Lapangan UNY, dengan judul skripsi :

“PENGEMBANGAN LATIHAN IMAJERI BERBASIS AUDIO UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN ATLIT TENIS LAPANGAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA MENJELANNG PERTANDINGAN”

Demikian surat keterangan ini di buat untuk di gunakan dengan sebagai mana semestinya.

Yogyakarta, september 2018
Dosen pelatih,



Drs. Abdul Alim, M.Or.
NIP.19821129 200604 1 001

Lampiran 15. Dokumentasi

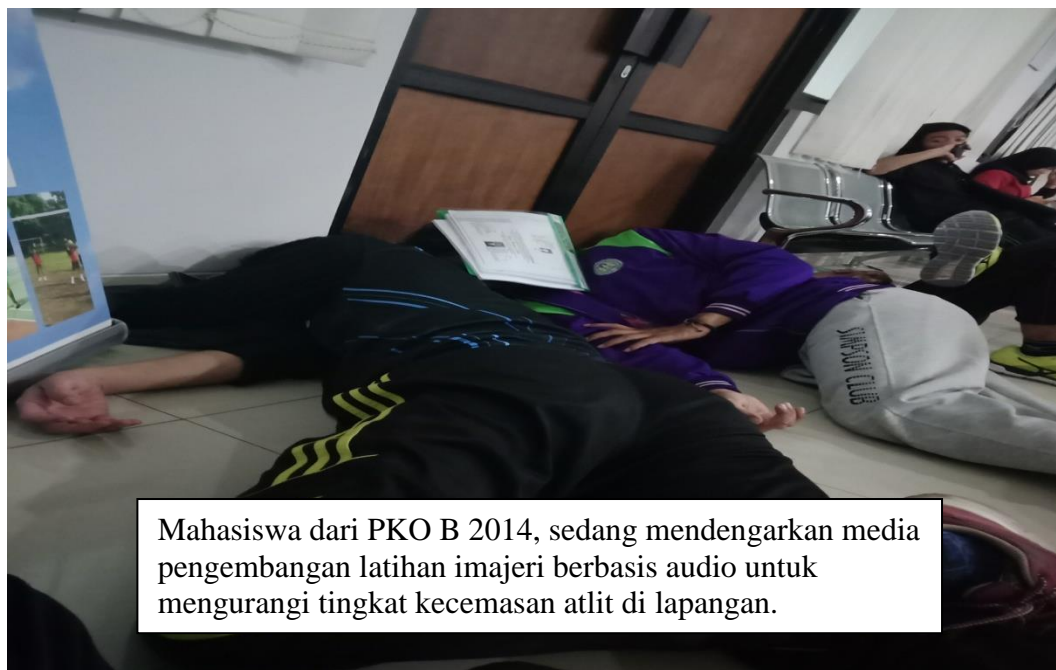




Mahasiswa dari PKO B 2014



Wanjuni lumban raja, sebelah kanan, mahasiswa dari PKO B 2014 sedang mendengarkan media audio.



Mahasiswa dari PKO B 2014, sedang mendengarkan media pengembangan latihan imajeri berbasis audio untuk mengurangi tingkat kecemasan atlit di lapangan.